Escuela
de cocina

por MARÍA JESÚS GIL
DE ANTUÑANO



Escuela de cocina

SEMANA

SEMANA

Escuela de cocina

FASCÍCULO 1

SEMANA, Nº 3.450

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LOS CALDOS



Historia

Se cree que el hombre paleolítico, después de descubrir el fuego y sus importantes propiedades, aprovechaba las pieles de los animales que cazaba para, además de abrigarse, elaborar recipientes que, llenos de agua, raíces, plantas y bulbos, hacía hervir introduciendo piedras puestas al rojo vivo en la hoguera. Posteriormente, ya en la época del neolítico, se empezaron a utilizar pequeñas vasijas de cerámica con las que se conseguían cocciones mucho más lentas, que permitían, aumentando los tiempos de cocción, ablandar carnes y huesos, y obtener así caldos y sopas más sustanciosos.

Origen. Los caldos figuran entre los platos más tradicionales y antiguos. Cada país y cada región ofrecen versiones diferentes, hechas sobre la base de los ingredientes que tienen más a mano y de acuerdo con las costumbres y hábitos en los que influye, naturalmente, su climatología.

Tipos de caldos

De carne

Tanto los de carne como los de ave se deben siempre cocer en agua fría con un poco de sal y con verduras de varios tipos.
Sin embargo, no conviene utilizar patatas en su preparación, porque éstas los enturbian.

De pescado

El puerro, la zanahoria, la cebolla y por supuesto pescados pequeños o de roca son los ingredientes básicos que se usan para preparar un buen caldo de pescado.
Además debemos añadir, para mejorar su sabor, media hoja de laurel.

De verduras

Es importante, en este caso, tener en cuenta que no se pueden mezclar las coles de sabor fuerte en caldos de verduras ligeros, aunque sirven todo tipo de hortalizas para prepararlos.

Escuela de cocina LOS CALDOS

De carne o aves



Se prepara cociendo diferentes hortalizas, por ejemplo puerro, zanahoria, cebolla, nabo, apio (nunca patatas, ya que éstas lo enturbian), con huesos de jamón, de ternera, jamón y carne magra de vaca o ternera.
El caldo de ave se hace igual que el de carne, pero en este caso se prepara con las aves enteras o también puede hacerse con carcasas de pollo y despojos.
Ahora bien, lo más importante es que siempre se ponen los ingredientes en agua fría con una pizca de sal, porque de esta forma se consigue que la carne y los huesos suelten en el caldo toda la sustancia y así quede mucho más sabroso.

Cuánto tiempo debe cocer, porqué y cómo se espuma y se desengrasa el caldo, y cómo conseguir que éste tenga un tono dorado oscuro



Cuando un caldo rompe a hervir, suben a la superficie las impurezas de las hortalizas, de los huesos y la carne que se están cociendo y hay que sacarlas con la espumadera.
Un caldo de carne o de pollo debe hervir alrededor de las 2 ½ horas.
Transcurrido este tiempo, se separan las partes sólidas colándolo a otro recipiente y, cuando ya está frío se guarda en la nevera unas horas, para que la grasa suba a la superficie, se solidifique y se pueda retirar con facilidad con la espumadera.
Si queremos que un consomé tenga un tono dorado oscuro, hay que tostar, en el horno, las cebollas en rodajas y los huesos. La piel rosa de las cebollas, bien lavada, también proporciona un bonito color.

Aprovechamiento de los ingredientes: qué se puede hacer con un caldo y cómo se conserva

Los ingredientes con los que se ha hecho un caldo suelen estar bastante desustanciados por la prolongada cocción, pero, una vez retirados los huesos, se pueden saltear con cebolla frita y salsa de tomate para hacer lo que con sobras de cocido se conoce como *ropa vieja*.
Los caldos son la base de las sopas cociendo en él pasta fina o arroz; de las cremas, pasando las verduras con las que se ha cocido o ligándolas con fécula de patata, de arroz o de maíz (Maizena); de los consomés, después de clarificarlos; y de muchos arroces y otros guisos.
Un caldo dura en la nevera 2-3 días, pero sería conveniente cocerlo de nuevo si se quiere conservar más tiempo. Se puede congelar en recipientes o en bolsas llenas, pero no hasta el borde, porque al congelar dilata y se podría romper en envase.



De pescado



Se prepara cociendo en agua con sal puerro, zanahoria, cebolla, ½ hoja de laurel, y pescados pequeños (morralla) o de roca (cabracho). También se emplean cabezas y espinas de pescados frescos y, por supuesto, se puede aprovechar el caldo de cocer pescado o marisco que se vaya a utilizar en otra receta.
Estos caldos ganan sabor con cabezas de gambas, langostinos o carabineros, cocidas y exprimidas por el chino.
Siempre se ponen en agua fría con sal, para que los pescados y espinas suelten en el caldo toda la sustancia.
Es mejor emplear, en el caldo, pescados que no se vayan a aprovechar, y sin embargo, saltear dados del pescado que se quiera y mariscos pelados para añadirlos a las sopas.

Cuánto tiempo se cuece, qué se puede hacer con él y cómo se conserva



Si llevan cabezas y espinas o pescado menudo no tienen que cocer más que 20 minutos.
Sirve para hacer sopa con trocitos de pescados salteados en la sartén, rodajitas de limón y rebanadas de pan frito; sopa con mayonesa, semejante a la anterior, pero se diluye una cucharada de mayonesa por persona en cada plato.
También para caldo de pescado, clarificado como el consomé de carne; o sopa de caldo de pescado en el que se cuece arroz (½ cucharada por persona), y si se quiere se añaden unas gambas y unas chirlas.
Las cremas se preparan espesándolas con fécula o patata, puerro y zanahoria; y se pueden hacer arroz caldoso, arroz caldero y cualquier arroz de pescado; fideuá, etc.
Se conserva como el de carne, pero se debe congelar en cuanto se enfríe.

De verduras



Se pueden emplear toda clase de verduras y hortalizas. Es conveniente no mezclar las coles de sabor fuerte en caldos de verduras ligeros. El tiempo de cocción debe ser justo el que necesiten las verduras.
Se debe aprovechar el agua de cocer cualquier verdura para otras preparaciones, porque llevan diluidas vitaminas y minerales.
Las verduras y hortalizas de los caldos de verduras, como no están excesivamente cocidas, sirven para tomarlas en la sopa.
También se pueden utilizar para engordar salsas y guisos.
El caldo sirve para sopa de pasta, de arroz o minestrone, y para dar más sabor en general a los arroces, guisos y salsas.



Consomé Royal

RACIONES	4
TIEMPO	3½h.
CALORIAS	600

INGREDIENTES

✔1 mano de ternera
✔1 hueso de jamón
✔¼ de gallina y las carcasas
✔500 gr. de morcillo
✔una rama pequeña de apio
✔perejil ✔1 nabo ✔2 zanahorias
✔1 cebolla ✔2 puerros
✔unas hojas de estragón ✔sal

Para clarificarlo:

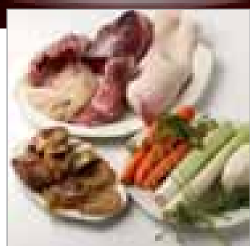
✔1 tomate ✔estragón seco
✔2 claras de huevo

Para perfumar:

✔4 cucharadas de jerez oloroso

Para acompañar:

✔Flan Royal: 2 huevos
✔2 tacitas moka de caldo
✔una pizca de sal
✔50 gr. de jamón en tiritas







Para aprender a clarificar, poner un caldo de pastilla con una clara al fuego. Ésta se va cuajando y sube con las impurezas.

1 Cortar la cebolla en rodajas y dorarla en el horno a 200º C., junto con los huesos, para dar color al consomé. Ponerlos en una olla con 2 litros de agua, la mano de ternera limpia, el morcillo, la gallina, las carcasas, las verduras, también limpias y troceadas, las hierbas y sal, y cocer a fuego muy lento, unas 3 horas.

2 Colar el caldo y cuando esté frío guardarlo en la nevera para que solidifique la grasa y retirarla. Colarlo por un paño de hilo humedecido para que retenga la grasa que pudiera quedar, y acercar al fuego con el tomate en trozos, el estragón y las claras medio batidas. Mover y espumar hasta que hierva y se clarifique.

3 Colar el caldo y mantenerlo caliente. Flan Royal: Batir los huevos sin que hagan ojos, añadir el caldo, llenar un recipiente plano y cocerlo al baño María 10-12 minutos. Poner en cada taza una cucharada de oloroso, dados de flan Royal y tiritas de jamón. Verter encima el consomé caliente.



Sopa de cebolla gratinada

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	450

INGREDIENTES

✔¼ Kg. de cebolla cortada en lonchas finas
✔4 cucharadas de aceite
✔½ pistola de pan de la víspera
✔1 l. de caldo
✔200 gr. de queso gruyère o emmental rallado
✔4 huevos
✔sal
✔pimienta







Se puede hacer más líquida añadiendo los huevos batidos mientras se mueve al fuego y empleando menos cantidad de rebanadas de pan tostado cortadas finísimas.

1 Estofar la cebolla en el aceite, 1 hora con la cacerola tapada o (15 min. en el m.o. tapado al 100%). Añadir el caldo y unas cucharadas de queso, cocer 20 minutos y rectificar el punto de sal.

2 Cortar el pan en rebanaditas finas, tostar en el horno y colocarlas a capas en una fuente de horno. Regarlo con el caldo, unas vueltas de molino de pimienta blanca y espolvorear con algo de queso.

3 Batir los huevos como para tortilla y verterlos en la fuente, espolvorearla con el resto del queso y gratinarla en el horno 10 minutos, hasta que se dore. Debe quedar una textura jugosa.



Sopa de ajo
desestructurada

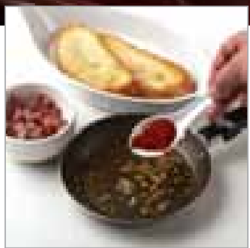
RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	600

INGREDIENTES

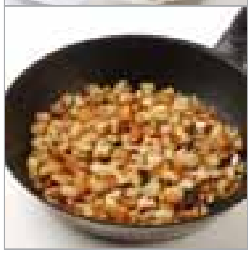
✔1 l. de caldo de carne
✔2 dientes de ajo
✔1 cucharadita de pimentón
✔2 cucharadas de aceite
✔4 rebanadas de pan candeal
✔aceite para freírlas
✔1 loncha de jamón muy entreverado de tocino
✔4 huevos

Cobertura:

✔2 rebanadas de pan candeal
✔2 dientes de ajo
✔4 cucharadas de aceite
✔sal







Con el sabor de siempre, pero menos pesada. Cuando se cuela el caldo tras añadir el refrito de ajo y pimentón, se debe guardar en la nevera para que se solidifique el aceite.

1 Freír las rebanadas de pan en aceite, cortar el jamón en dados y freírlos con menos aceite, reservar ambos. En la misma sartén calentar las 2 cucharadas de aceite, freír los dientes de ajo picados y, fuera del fuego, añadir el pimentón.

2 Verter el refrito sobre el caldo caliente, dar unos hervores y colarlo para que no lleve nada de los trocitos de ajo. Escalfar los huevos en agua hirviendo y mantenerlos en agua templada para que no se enfríen. Escurrirlos, sazonarlos y recortar los bordes.

3 Cobertura: Calentar el aceite en una sartén y freír los dientes de ajo picados y encima el pan desmigado con cuidado de que no se queme. Poner en cada plato una rebanada de pan, encima un huevo cubierto del refrito, alrededor dados de jamón, y verter el caldo caliente.



Sopa de pescado

RACIONES	4-6
TIEMPO	1h.
CALORIAS	350

INGREDIENTES

✔¼ Kg. de almejas o chirlas
✔¼ Kg. de mejillones
✔¼ Kg. de gambas
✔¼ Kg. de cachete o cola de rape
✔harina para rebozar
✔6 cucharadas de aceite
✔1 ½ l. de caldo de pescado
✔1 diente de ajo
✔1 cebolla
✔1 tomate pelado y en trozos
✔1 puerro
✔2 zanahorias
✔1 vasito de vino
✔sal ✔pimienta ✔azafrán
✔estragón fresco
✔unas rebanadas muy finas de pan frito y de limón
✔perejil







Los pescados y mariscos se pueden conservar en la sopera donde se va a servir, junto con las rodajas de limón y el pan frito. Al llevar a la mesa, añadir la sopa caliente.

1 Abrir las almejas y los mejillones al vapor, unir el jugo colado al caldo y suprimir las conchas. Pelar las gambas o langostinos, cocer las cabezas 20 min. y colar el caldo exprimiendo bien el interior de las cabezas sobre el caldo. Sazonarlo.

2 Freír en el aceite el rape cortado en dados gruesos y enharinado, dar una vuelta en la sartén a los cuerpos de las gambas y reservarlos en sitio templado. Estofar en el aceite que quedó del rape, el ajo, la cebolla, la zanahoria y el puerro, picados.

3 Añadir el tomate, el vino, el azafrán y el estragón, unir al caldo y cocer 10 minutos. Poner los pescados y mariscos en la sopera, junto con rodajas finas de limón y el pan frito, verter el caldo caliente. Servir espolvoreado con perejil y estragón picados.



Caldereta de pescado

RACIONES	4-6
TIEMPO	1h.
CALORIAS	400





INGREDIENTES

- ✔125 gr. de gambas,
- ✔¼ Kg. de anillas de calamar
- ✔¼ Kg. de rape
- ✔1 pescado de roca (cabracho, salmonetes)
- ✔4 langostinos
- ✔1 pimiento verde
- ✔½ pimiento rojo
- ✔1 zanahoria ✔1 cebolla
- ✔2 dientes de ajo
- ✔4 cucharadas de tomate frito
- ✔12 almendras
- ✔1 vaso de vino blanco
- ✔12 cucharadas de aceite
- ✔1 cucharadita de pimentón dulce
- ✔1 cucharadita de pimentón picante
- ✔perejil ✔sal ✔½ l. de caldo de pescado

1 Pelar el marisco, y cortar el rape y el cabracho en dados, sazonarlos, freírlos en el aceite caliente con el diente de ajo y reservarlos. Machacar el perejil en el mortero con el ajo, las almendras, un poco de sal gorda y el pimentón, disolverlo con algo del caldo.

2 En el aceite sobrante de freír el pescado, freír la cebolla, la zanahoria y los pimientos picados finos, cuando la cebolla esté transparente, añadir el tomate, el vino, el caldo y el machacado del mortero, cocer todo junto 5 minutos.

3 Cuando esté hirviendo, poner los pescados y al volver a hervir apagar el fuego para que no se pasen. Cortar rebanadas finas de pan, tostar, frotar con ajo, rociar con aceite y perejil y servir con la caldereta.



Sopa de verduras

RACIONES	4-6
TIEMPO	1h.
CALORIAS	230





INGREDIENTES

- ✔3 cebollas
- ✔3 zanahorias
- ✔2 puerros
- ✔1 diente de ajo
- ✔1 trocito de apio
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔¼ kg. de patatas
- ✔1 ½ l. de caldo de verduras
- ✔1 vaso de leche
- ✔1 pizca de tomillo
- ✔½ hoja de laurel
- ✔100 gr. de queso gruyère rallado
- ✔sal ✔pimienta

1 Pelar y picar las cebollas y el ajo; raspar, lavar y cortar en dados las zanahorias. Suprimir las hojas externas y la parte verde de los puerros, lavarlos y cortarlos en rodajas finas.

2 Calentar el aceite en una cazuela grande y estofar lentamente todas las verduras. Pelar y lavar las patatas, cortarlas a cuadraditos y rehogarlas encima de las verduras, sin que tomen color.

3 Regar con el caldo hirviendo, sazonar con sal, pimienta, tomillo y laurel, tapar y cocer a fuego lento ¾ de hora. Añadir la leche caliente y la mitad del queso y cocer 10 minutos más.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 2

SEMANA, Nº 3.451

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LOS HUEVOS



Historia

Son el símbolo de fecundidad y dentro de su forma aerodinámica y frágil se encierra el secreto de la vida. La idea de que el mundo se creó a partir de un huevo fue compartida por celtas, griegos, egipcios, fenicios, tibetanos, indios, vietnamitas, chinos y japoneses.
Los filósofos escolásticos especularon sobre quién fue primero, si él o la gallina, y gracias a ellos sabemos que este ave llegó a los corrales griegos en el siglo V a.C. Pronto los hombres descubrieron que era más productivo esperar a que los huevos se convirtieran en aves antes que consumirlos recién puestos.

Origen. El huevo es el alimento más completo que existe. Esto se debe a que es rico en todos los componentes y principios inmediatos necesarios para una nutrición equilibrada; además, es barato, se conserva fácilmente y permite improvisar mil platos y postres.

Sano, rico y práctico

Valores nutritivos

En la clara están las proteínas, de las que se alimenta el embrión de pollo, y en la yema, las grasas y las vitaminas A, B, D y E. El huevo apenas tiene hidratos de carbono y para aprovechar todo su alimento hay que tomarlo pasado por agua. Cada 100 gr (2 unidades) contienen: 13,6 gr. de proteínas, 10,9 gr. de grasas, 56 mg. de calcio, 2,2 mg. de hierro, 1.300 U.I. de vitamina A. y aportan 155 calorías.

Conservación

En la nevera, los huevos con la cáscara limpia se mantienen frescos hasta 13 días después de puestos por las gallinas. Los rotos sólo dos días. Las claras, tapadas, se conservan dos o tres días en la nevera y mucho tiempo congeladas, sirviendo incluso descongeladas para hacer merengue. Las yemas hay que batirlas antes de congelarlas, porque la película que las recubre revienta con la congelación.

Escuela de cocina

LOS HUEVOS

Clases, diferencias y frescura



Por su tamaño se agrupan en huevos de más de 70 gramos hasta los de 7ª categoría que tienen 45 gramos y menos.

El huevo poco fresco posee una cámara de aire grande, que se ve al trasluz. Por la cáscara porosa, además de la posibilidad de recibir olores y bacterias, pierde agua y peso. El huevo de más de ocho días flota al sumergirlo en agua salada (30 gr de sal por ½ litro de agua), se queda en la mitad el de tres días y el fresco baja al fondo. Al romperlo se observa la clara menos densa cuanto menos fresco, y la yema descentrada y más plana.

El color de la cáscara de los huevos depende siempre del tipo de alimentación y de la raza de la gallina. Los huevos morenos tienen en general yemas más amarillas, pero esto no quiere decir que sean más nutritivos.

Las tortillas

Su variedad es casi infinita, desde la española a la francesa, las combinaciones pueden ser ilimitadas. El secreto de una buena tortilla está en controlar el punto de coagulación de los huevos. Éstos deben batirse ligeramente, evitando que se forme espuma ya que, acelera la coagulación y resta jugosidad. Las tortillas a la española, generalmente de patatas y huevos, pueden contener otros ingredientes, pero siempre son de forma redonda.

Dos presentaciones tradicionales y deliciosas



Tortilla francesa: Batir los huevos con una cucharadita de agua por cada huevo y una pizca de sal; engrasar ligeramente una sartén antiadherente, verter la mezcla, esperar que la capa de abajo cuaje a fuego flojo, mover ligeramente el centro para que caiga lo líquido y, cuando esto cuaje, doblarla.



Tortilla de patatas: Pelar patatas, cortarlas en lonchas finas y cocer en no muy abundante aceite hasta que estén blandas. Escurrir, mezclar con los huevos batidos ligeramente y sazonar. Poner un fondo mínimo de aceite en una sartén y, cuando humee, verter la mezcla. Pasados unos segundos, mover la sartén para que la tortilla no se agarre y redondear los bordes con la espumadera. Bajar el fuego y, cuando la tortilla se deslice suelta por la sartén, dar la vuelta y dorar por el otro lado.

Las preparaciones clásicas

Lo más rápido: agua, una pizca de sal... y listo



Pasados por agua: Hervir agua con sal, introducir los huevos en un colador, para que no se rompan y dejar 3 min. desde que hierva otra vez. Refrescar en agua fría. Para que no revienten, pinchar la cáscara con el aparato especial o con un alfiler.

Pochés o blandos: Preparar igual que el anterior, pero dejando cocer 5 ó 6 min., según tamaño. Refrescar, pelar con cuidado bajo el agua fría y conservar en agua templada para que no enfríen. Debe quedar la clara cocida y la yema blanda.

Duros: Cocer en agua fría con sal, y contar 8-10 min. desde que vuelva a hervir. Refrescar para frenar la cocción, si se pasa el tiempo la yema sale verdosa (solución: rociar con zumo de limón).

Con *puntilla* o a la plancha, riquísimos



Fritos: Calentar abundante aceite en una sartén. Al empezar a humear, verter el huevo cascado en una taza, rociar la clara con aceite, utilizando la espumadera, pero no la yema para que los bordes queden dorados y con *puntillas* y la yema de color vivo y líquida.

Escalfados: Hervir en un cazo amplio dos partes de agua y una de vinagre y verter los huevos desde una taza, uno a uno, unir con la espumadera y darles la vuelta para que la yema quede envuelta en la clara.

A la inglesa o a la plancha: Calentar una cucharada de mantequilla en una sartén, verter los huevos, añadir sal a la yema, unir la clara para que salga redonda o cascar sobre el aro especial de hacer huevos a la plancha. Cuando se cuaje la clara, retirarlos.

Muy suaves o en cazuelitas individuales



Revueltos: Batir los huevos, añadir una pizca de sal y una cucharada de nata o leche por cada uno, verter en una sartén engrasada y acercar a fuego suave o al baño María. Mover hasta que se cuajen. Deben quedar cremosos.

Al plato: Engrasar una cazuelita individual, cascar el huevo en ella, sazonar y poner al horno 12 min. a 200º C. La clara debe estar blanca y la yema blanda.

En molde: El mismo procedimiento, pero o bien en los moldes de la cazuela especial que los hace al baño María, bien engrasados, o utilizando moldes pequeños de flan engrasados y haciéndolos al baño María tapados hasta que la clara esté blanca.



Huevos en su estuche con trufas

RACIONES	4
TIEMPO	20 min.
	+ 24 h. de maceración
CALORIAS	200

INGREDIENTES

- ✔8 huevos
- ✔1-2 trufas frescas según tamaño
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔4 rebanadas de pan de 4 semillas
- ✔aceite de oliva virgen
- ✔sal gorda







La trufa negra fresca es cara pero puedes utilizar la *Tuber indica*, con menor calidad y aroma, pero más asequible. Se puede servir también con sucedáneo de caviar o cebollino picado.

1 Envolver los huevos con la trufa en una bolsa de plástico, cerrarla lo más herméticamente posible y dejarlos 24 horas para que se aromaticen. Al día siguiente, cortar el pan en tiras.

2 Poner agua a hervir en una cacerola en la que quepa holgadamente un cestillo con los huevos, añadir 1 cucharada de sal, colocar los huevos en el cestillo o colador e introducirlos en el agua hirviendo.

3 Cuando el agua vuelva a hervir, contar 3 minutos y sacarlos. Cortar la coronilla a los huevos, colocarlos de pie sobre la sal y cubrirlos de trufa picada. Servirlos acompañados del pan untado con aceite.



Huevos revueltos al estilo chino

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	530

INGREDIENTES

- ✔8 huevos
- ✔200 gr. de gambas peladas
- ✔2 cucharadas de cebollino picado
- ✔4 cucharadas de salsa de soja
- ✔8 cucharadas soperas de caldo de gallina
- ✔1 lata pequeña de espárragos
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔¼ Kg. de hojaldre
- ✔1 huevo batido para pintar el hojaldre







El color de los huevos queda más oscuro por la salsa de soja, pero el sabor es delicioso. El hojaldre debe ser muy fino y siempre se debe servir caliente.

1 Extender el hojaldre sobre la mesa enharinada de 1 cm. de espesor, cortar 4 círculos, colocar sobre una plancha mojada y escurrida, pintar de huevo batido y cocer en el horno a 200º C, durante 10 min. Mantenerlos calientes, abrirlos a la mitad y rellenarlos.

2 Sazonar las gambas y saltear en una sartén antiadherente engrasada. Escurrir sobre papel de cocina. Batir los huevos, añadir el caldo, la salsa de soja, el cebollino picado y las gambas escurridas. Cuajar en una sartén engrasada o en una antiadherente al baño María.

3 Batir con las varillas de alambres a fuego hasta que se cuaje. Repartir el cuajado sobre la mitad de los círculos de hojaldre caliente, colocar en los platos, tapar semiabiertos con la otra mitad de hojaldre. Templar los espárragos en el microondas y cruzar dos sobre cada revuelto.



Huevos Montse

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	500

INGREDIENTES

- ✔4-8 huevos según tamaño
- ✔2-3 zanahorias
- ✔2 cucharadas de aceite
- ✔1 taza de caldo
- ✔4 cucharadas de mayonesa
- ✔2 cucharadas de ketchup
- ✔75 gr. de queso rallado
- ✔4-8 círculos de pan frito







La salsa de zanahoria se puede hacer sin triturarlas, ya que se cortan en juliana fina y queda una salsa de textura muy agradable. En este caso, el pan candeal es mejor que el de molde.

1 Cortar las zanahorias en juliana fina y rehogarlas en el aceite durante unos 5 minutos, añadir el caldo y dejar cocer 10 minutos. Triturarlas para obtener un puré espeso, añadir la mayonesa y el ketchup. Freír los círculos de pan y escurrirlos sobre papel de cocina.

2 Cortar cuadrados de papel film, colocarlos sobre las tacitas y romper dentro de cada uno un huevo, atarlos como paquetes y escalfarlos en agua hirviendo hasta que la clara quede blanca. Colocar uno sobre cada rebanada de pan frito y cubrirlos con la salsa de zanahoria.

3 Espolvorearlos de queso rallado y gratinarlos en el horno durante unos minutos a 250º C, cuidando de no tenerlos más tiempo para que no se cuajen las yemas. Colocarlos sobre la salsa caliente y servirlos. Los huevos también se pueden hacer escalfados en agua con vinagre o en la sartén mágica.



Tortilla vasca

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	370

INGREDIENTES

- ✔8 huevos
- ✔3 pimientos verdes finos
- ✔1 cebolla grande
- ✔4 tomates
- ✔2 dientes de ajo
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔perejil
- ✔sal







El secreto de esta tortilla es que estén muy bien fritos la cebolla y el pimiento para que no trisquen al tomarlos. No se debe tostar por fuera.

1 Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla cortada en rodajas finas. Antes de que empiece a tomar color, añadir el pimiento cortado en tiritas y freírlos juntos hasta que los dos estén tiernos. Tapar la sartén y dejar que cuezan a fuego muy flojo para que se ablanden (en el m.o., 5 min. y consumir a fuego vivo).

2 Hacer un corte en forma de cruz a los tomates en el lado opuesto al pedúnculo, escaldar en agua, pelar y cortar a cuadraditos. Freír un poco encima del pimiento y la cebolla y añadir los ajos y el perejil picados, sazonar todo y mantener al fuego hasta que se consuma el agua.

3 Dividir en cuatro partes. Batir los huevos de dos en dos, mezclar con el *pisto* y hacer cuatro tortillas a fuego flojo para cuajar el huevo con el pimiento, la cebolla y el tomate y no se queme por fuera. Se puede acompañar de pan frito y añadir jamón o setas al refrito de dentro.



Tortilla guisada

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	750



INGREDIENTES

- ✔1 Kg. de patatas
- ✔1 cebolla y aceite para freírlas
- ✔6-8 huevos según tamaño
- ✔sal

Salsa:

- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔½ cebolla
- ✔1 diente de ajo
- ✔perejil
- ✔1 cucharadita de harina
- ✔1 vaso de vino blanco
- ✔unas hebras de azafrán
- ✔½ hoja de laurel
- ✔1 vaso de agua
- ✔sal
- ✔pimienta

1 Freír las patatas en rodajas finas y la cebolla picada en poco aceite y no muy caliente para que se hagan sin dorarse. Escurrir, batir los huevos en un bol, mezclar con las patatas y la cebolla y sazonar con sal.

2 Engrasar y calentar una sartén y cuajar la tortilla a fuego flojo y muy despacio, para que no se dore demasiado, primero de un lado y luego del otro, reservarla. **Salsa:** Freír en el aceite la cebolla, el diente de ajo y el perejil picados.

3 Antes de que tomen color, tostar encima la harina, añadir el vino, el azafrán, el laurel y el agua, sazonar y cocer 10 min., añadiendo más agua si fuera necesario. Cortar la tortilla en cuatro trozos y cocerla en la salsa 5 minutos para que se esponje.



Tortilla soufflé

RACIONES	4
TIEMPO	30min.
CALORIAS	265



INGREDIENTES

- ✔1 cucharada de mantequilla
- ✔6 yemas de huevo
- ✔8 claras de huevo
- ✔2 cucharadas de azúcar
- ✔4 cucharadas de mermelada de fruta roja
- ✔azúcar glas

1 Calentar el horno a 180º C. Batir las yemas y las claras con el azúcar en la batidora eléctrica hasta que estén muy espumosos. Fundir la mantequilla en una sartén de hierro de 28 cm. de diámetro, engrasando bien las paredes con ayuda de una brocha.

2 Cuando esté caliente, verter el batido y dejar a fuego medio 1 min., moviendo la sartén para comprobar que no se pega. Introducir en el horno unos 7 min. para que la tortilla adquiera consistencia.

3 Colocar la tortilla en la fuente, rellenar con la mermelada y doblar. Espolvorear de azúcar glas y rayar la superficie con un hierro candente. Calentar el ron o el brandy, prenderle fuego y verter sobre la tortilla, pero ya en la mesa porque se apaga rápido.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 3

SEMANA, Nº 3.452

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LAS AVES



Historia

Se cree que el hombre cría aves desde la Edad del Bronce.

La gallina, que procede de la India, fue domesticada en tiempos prehistóricos y llegó a los corrales griegos en el siglo V a.C., donde se encontró con la oca, la pata y la pintada, entre otras.

Los huevos no se comían al principio, se incubaban, porque era más rentable. Durante la Edad Media, se cuidan el pavo real y el cisne y ya en el siglo XVI aparece el pavo procedente del Nuevo Mundo.

La última novedad es el avestruz, de bajo o casi nulo contenido en colesterol y gran riqueza en proteínas.

De corral

Las aves criadas por el hombre en corral son de carne blanca y con poca grasa. Las de granja, alimentadas con piensos compuestos, son baratas, pero más insípidas y con más grasa por estar en cautividad.

Deliciosas y nutritivas

Valores nutritivos

Las aves son ricas en minerales y vitaminas, especialmente la B, y además son pobres en grasas.

Tienen un 62% de agua, 21% de proteínas de buena calidad y un 10% de grasa. No contienen fibras ni hidratos de carbono.

Aporte calórico

Calorías que aportan por 100 gr. de peso:

Pollo sin piel: 167 calorías.
Pollo con piel: 194 calorías.
Capón: 240 calorías.
Gallina: 167 calorías.
Pularda: 167 calorías.
Pato: 235 calorías.
Pavo: 320 calorías.
Pintada: 152 calorías.
Faisán: 150 calorías.
Perdiz: 250 calorías.
Codorniz: 106 calorías.

LAS AVES



Aves domésticas más populares

La gallina tiene grasa amarilla y carne más bien dura. Se emplea para caldos, guisos y trufados.

El pollo, para asar, freír o a la plancha.

El capón es el pollo que se castra para su engorde.

La oca, aunque exquisita, es muy grasa y merma mucho. Se ceba como el pato para extraer el hígado graso, foie gras, más grande y exquisito.

La pularda, suculenta y fina, es criada y cebada en oscuridad e inmovilidad total.



El picantón es un pollito de grano de menos de medio kilo.

El pollo tomatero es el que ya picotea los tomates en la mata.

El pato joven de 2 kilos es un ave cebada de 8 semanas de vida. El pato graso o cebado se denomina mulard y, además del hígado graso o foie gras, son muy considerados también los magrets, el jamón de pato y el resto de la carne sujeta a una cocción prolongada y conservada en su propia grasa, que se llama confit.

Las palomas deben ser jóvenes y de carne blanca –pichones– para poder asarlas.

La pintada o gallina de Guinea es de color gris con manchas blancas, su carne era ya muy apreciada por los romanos.

El faisán es considerado como un ave de caza, aunque en la actualidad también se cría en corrales.

Saber comprar

Las aves jóvenes tienen plumón entre las plumas, el pico blando y las patas sin escamas.

Las viejas tienen espolones. Si las uñas están desgastadas es que han corrido por el campo.

Los pollos de piel amarilla no son más sabrosos, eso depende de la raza y de la alimentación.

La carne debe ser firme, la piel estar entera y el olor ser agradable.

No debe haber magulladuras ni moratones, a no ser que se trate de aves de caza.

Preparación del ave

Desplumar. Hay que escaldarla en agua hirviendo y tirar de las plumas en sentido contrario a su colocación.

Limpiar. Se corta el cuello, las patas y la punta de los alones. Mejor retorcer la articulación y cortar tendones y piel, que cortar el hueso de un tajo. El buche se saca por donde se insertaba el cuello y las entrañas, por abajo. La hiel, de color verde, está pegada al hígado y hay que sacarla sin que se rompa; si esto ocurre, limpiar bien.

El corazón, el hígado y la molleja se guardan, el resto se tira. La molleja hay que abrirla, quitar el grano que tenga y la telilla gris que la cubre.

Chamuscar. Pasar por la llama para quemar el plumón. Después, lavar o limpiar con un paño y secarla bien.

Trocear. Tirar de las patas hacia atrás para separar los dos cuartos traseros. Después, separar las pechugas, cortando el esternón.



Atar y embridar un ave

Atar un ave

Se da una vuelta con bramante cogiendo cuerpo y alas. Se cruza el dorso, manteniendo el extremo de la cuerda para que no se afloje y se da otra vuelta por el cuerpo a la altura de los muslos. Volver por el centro en las pechugas y atar la cuerda.

Cuanto mayor sea la pieza, menor es el foco de calor, para no quemar o tostar mucho por fuera.

Embridar un ave

Para asarlas enteras y que conserven buena forma, se embridan. Para ello hay que enhebrar una aguja larga de coser colchones con bramante fino, y atravesar desde un ala a la otra, pasando por el cuerpo, volver a la primera ala y atar el bramante. Hacer lo mismo con las patas dobladas en buena forma y pasando la aguja a través de la pechuga o el cuerpo. Por último, atravesar la rabadilla, dar una vuelta de cordel por encima de los muñones, tirar del cordel y atar.





Trinchar un ave

Colocar con la pechuga hacia arriba y separar el muslo, cortando sin pinchar, si es muy grande. Dividir en dos por la articulación, sin cortar el hueso para no astillarlo.

Separar las alas de la pechuga, cortar las pechugas enteras al borde del esternón o filetear unidas al caparazón, hasta llegar al hueso.

En las aves pequeñas se corta el tronco por la mitad.

Si el ave está rellena, romper el caparazón para sacar el relleno entero y cortarlo en lonchas. Si es de frutas, lo ideal es servirlas como guarnición.

El caparazón no se presenta a la mesa, pero tiene carne suficiente como para hacer canelones, croquetas o un soufflé.

Las aves pequeñas se sirven enteras o a la mitad.

Punto de cocción

Si se pincha la piel de un ave mientras se está haciendo, se producen orificios en la piel por los que se puede escapar el jugo interior y resulta luego más seca.

La prueba es separar el alón tirando él y si se rompe la piel y si comprobamos que se desprende fácilmente, es que está hecha y en su punto justo de cocción





Gallina en pepitoria

RACIONES	4
TIEMPO	2h.
CALORIAS	1.200

INGREDIENTES

- ✔1 gallina de 1 Kg.
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔50 gr. de jamón serrano
- ✔1 cebolla mediana
- ✔1 diente de ajo
- ✔un atillo de hierbas aromáticas (laurel, tomillo, orégano, unas ramas de perejil y unas hojas verdes de puerro)
- ✔1 vaso de vino blanco, caldo o agua
- ✔3 granos de pimienta
- ✔2 clavos
- ✔ralladura de nuez moscada
- ✔unas hebras de azafrán
- ✔10 almendras tostadas y peladas
- ✔2 huevos duros
- ✔sal
- ✔pimienta



En la receta clásica se pasan los trozos por harina antes de dorar y se engorda la salsa con un poco de harina tostada en el refrito. Queda más ligera espesada con cebolla, almendras y yema de huevo duro. Espolvorear con la clara picada.

1 Limpiar la gallina, quitar la grasa amarilla, cortarla en trozos, sazonarla con sal y dorarla en el aceite, junto con el jamón cortado en dados. Sacar la gallina y rehogar en el resto del aceite con el jamón, la cebolla y el ajo picados.

2 Antes de que se doren el ajo y la cebolla, añadir la gallina e incorporar las hierbas, saltear todo junto unos minutos para que se mezcle bien y rociar con el vino blanco y caldo o agua, hasta cubrir los trozos de gallina.

3 Sazonar con pimienta, clavo, nuez moscada y azafrán, cocer 1 ½ horas. Desleír las almendras machacadas con las yemas de huevo duro, con un poco de salsa y añadirlas a la gallina. Rectificar el punto y cocer a fuego lento, hasta que la gallina esté tierna.



Pollo al cava

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	750

INGREDIENTES

- ✔1 pollo de campo de 1 ½ Kg.
- ✔4 puerros gordos (sólo la parte blanca)
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔1 botellín de cava
- ✔algo de caldo de ave (puede ser de pastilla)
- ✔8 cucharadas de nata líquida
- ✔1 cucharada de mostaza a la antigua
- ✔unas ralladuras de nuez moscada
- ✔sal
- ✔pimienta



Para que esté más suave, suprime la mostaza y la nuez moscada. También se puede hacer el pollo entero, siempre bien tapada la cazuela para que no pierda vapor. Ésta es una excelente receta para el capón.

1 Cortar el pollo en cuatro cuartos, salpimentarlos y dorarlos en el aceite en una cazuela amplia. Añadir los puerros limpios y en rodajas y darles una vuelta con el pollo sin que tomen color.

2 Añadir el cava y la nuez, tapar la cazuela y cocer 40 minutos. Sacar el pollo de la cazuela, triturar la salsa de puerros y volver a ponerla en la cazuela para que dé un hervor y pierda el oxígeno de la batidora.

3 Añadir algo de caldo, si fuera necesario, retirar el exceso de grasa e incorporar la nata. Dar unos hervores hasta obtener una salsa cremosa y añadir la mostaza. Incorporar el pollo y calentar suavemente.



Pato con peras

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	950







Esta receta está pensada para el pato de granja, más graso y tierno que el salvaje, pero se puede hacer con el de caza, que es más sabroso. Necesitará más tiempo de cocción.

INGREDIENTES

- ✔1 pato 1 ½ Kg.
- ✔1 cebolla
- ✔1 zanahoria
- ✔2 dientes de ajo
- ✔3 tomates maduros
- ✔4 peras no muy maduras
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔perejil
- ✔tomillo
- ✔1 vaso de caldo de ave
- ✔1 copa de vino fino
- ✔6 cucharadas de aceite

1 Limpiar y chamuscar el pato, lavarlo, secarlo, salpimentarlo y atarlo o bridarlo. Colocarlo en una fuente de horno engrasada con el aceite, introducirla en el horno a 175º C y dejar que se haga cerca de 1 hora, pintándolo con su jugo, hasta que se dore.

2 Añadir la cebolla, la zanahoria y el ajo picados, el tomate pelado y en trozos, el perejil y el tomillo, salpimentar y dejar que continúe haciéndose. Cuando se consuma el jugo de las hortalizas, añadir caldo y el vino fino y dejar cocer hasta que esté tierno el pato.

3 Sacar el pato, triturar la salsa, rectificar el punto de sazón y ponerla en la fuente de asar. Pelar las peras, hacerlas en el m.o. 3 minutos al 100%, añadirlas a la salsa e introducirlas a horno fuerte 5 minutos. Servir el pato con las peras y su salsa.

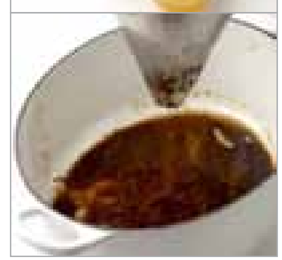


Pintada a la naranja

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	1.300







La pintada o gallina de Guinea es de color gris con manchas blancas. Es muy sabrosa pero necesita un chaleco de buen tocino que le aporte jugosidad.

INGREDIENTES

- ✔1 pintada (gallina de Guinea) de 1 ¼ Kg.
- ✔4 naranjas
- ✔1 diente de ajo
- ✔1 cebolla
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔sal
- ✔pimienta

1 Limpiar la pintada, flambearla, lavarla por dentro y por fuera y secarla bien. Sazonarla con sal y pimienta y rellenar el interior con los gajos de una naranja. Sujetar la abertura con un palillo y atarla.

2 Calentar el aceite en una cazuela apropiada y dorar la pintada por todos lados. Cuando casi esté dorada, añadir el ajo picado y la cebolla en cascos, rehogarlos, regar con el zumo de otra naranja y tapar la cazuela.

3 Dejar que se haga a fuego flojo durante una hora aproximadamente. Sacar el ave, pasar la salsa por el chino fino, consumirla si fuera necesario y rectificar el punto de sazón. Trincharla y servirla con su salsa y gajos de naranja.



Picantones con queso

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	760







INGREDIENTES

- ✔2 picantones (pollitos de grano de unos 800 gramos)
- ✔2 lonchas de tocino fresco
- ✔4 quesitos Petit Suisse
- ✔1 vaso de vino de aceite
- ✔12 granos de pimienta
- ✔1 copa de jerez fino
- ✔1 copa de brandy
- ✔sal
- ✔pimienta

Guarnición

- ✔1 bandeja de patatas redondas pequeñas precocidas
- ✔200 gr. de setas a elegir

1 Limpiar los picantotes, sazonarlos y atarlos envueltos con el tocino fresco entre las alas y las pechugas. Poner dentro de cada uno dos quesitos y colocarlos en una fuente de horno engrasada con el aceite.

2 Meterlos en el horno a 180º C, con el vino de jerez fino, el brandy y los granos de pimienta. Regarlos de cuando en cuando con su jugo durante unos 45 a 50 minutos. Sacar los pollitos y enfriar la salsa en el congelador.

3 Quitar la grasa que se haya solidificado en la superficie, rectificar el punto de sazón y aclararla, si es necesario con algo de caldo. Cortarlos a la mitad y servirlos con patatitas y setas salteadas.



Pavo con albaricoque

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	530







INGREDIENTES

- ✔1 pechuga de pavo de unos 600 gr.
- ✔2 huevos
- ✔100 gr. de jamón serrano en lonchas
- ✔1 cucharada de perejil picado
- ✔1 bote de mermelada de albaricoque
- ✔1 bote de salsa rosa
- ✔1 cucharada de queso rallado
- ✔1 sobre de sopa de cebolla en polvo
- ✔sal
- ✔pimienta

1 Hacer una tortilla francesa con un huevo, el perejil y sal y otra tortilla igual con un huevo y el queso rallado. Abrir la pechuga dejando un filete grande, salpimentar y extender la tortilla de perejil, encima las lonchas de jamón y sobre el jamón la otra tortilla.

2 Enrollar la pechuga y atar. Mezclar la mermelada con la salsa rosa y la sopa de cebolla. Untar el rollo de pechuga con la mezcla anterior, poner en una besuguera engrasada, cubrir con la salsa y meter al horno a 180º C, 40 minutos.

3 Sacar la pechuga, limpiar de salsa y reservar. Pasar la salsa por la trituradora con 1 vaso de agua, calentar y comprobar el punto de sazón. Cuando esté templada, cortar en filetes y servir con su salsa y arroz blanco.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 4

SEMANA, Nº 3.453

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

EL ARROZ



Suerte y vida

La alimentación de más de la mitad de la humanidad depende de este cereal cuyo nombre científico es Oryza Sativa. El arroz es símbolo de fecundidad, felicidad, suerte y larga vida, y por eso se arroja como una lluvia sobre los novios, tanto en Oriente como en Occidente.

Historia

Cuenta una leyenda india, que 3000 años a.C., el arroz creció en la tumba de Dewi Seri, esposa del dios Visnú, como un regalo para los habitantes más desfavorecidos.

Fueron los chinos quienes iniciaron su cultivo y escribieron sobre él en el año 2800 a.C.

A Europa llegó, de manos de los árabes, con la caída del Imperio Romano y se implantó en toda la cuenca mediterránea.

Un alimento muy sano

Pocas calorías y muchas vitaminas

El arroz tiene fósforo que facilita el trabajo intelectual y potasio que calma los nervios y es un relajante muscular.

Como es escaso en sodio, está indicado en los regímenes sin sal.

Contiene pocas proteínas y poco calcio, por lo que es ideal para platos de carne, huevos y leche.

Se digiere fácilmente y no tiene gluten.

Cada 100 gramos de arroz blanco nos proporciona 363 calorías.

El arroz integral es además muy rico en diversas vitaminas, sobre todo las del grupo B: Tiamina o B1 y Riboflavina o B2.

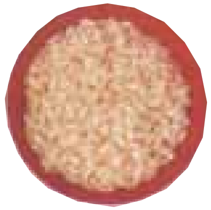
Clases de arroz



Integral de grano largo
Más sabor y valor alimenticio porque en la cáscara están las vitaminas y minerales. De cocción más lenta, necesita más agua.



Blanco de grano largo
Absorbe menos agua, se cuece en menos tiempo y es el más indicado para utilizar en guarniciones, ensaladas, etc.



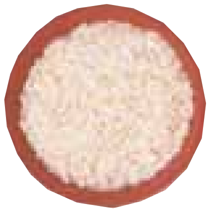
Carnaroli
Es el más apropiado e indicado para el risotto, el arroz cremoso de estilo italiano.



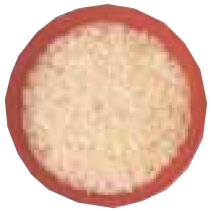
Vialone nano
De grano semifino y más pequeño que el carnaroli, se suele utilizar en los platos de arroz caldoso y en el risotto.



Calasparra
Se cultiva en la costa este española y es ideal para la paella. Se puede usar en su lugar el arroz arborio, el carnaroli o el vialone nano.



Blanco glutinoso
Muy apreciado en China. Su rasgo más destacado es que conserva todo su almidón, por lo que los granos se pegan entre sí.



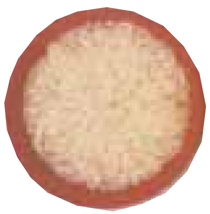
Basmati
De origen indio o paquistaní, tiene un sabor muy particular que resalta cuando se toma simplemente hervido.



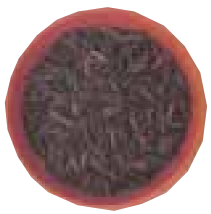
Negro tailandés
Muy perfumado, con un aroma que recuerda al jazmín.Combinado con leche de coco o coco seco es delicioso como postre.



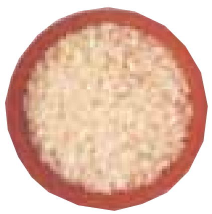
Especial para sushi
Parecido al arroz blanco glutinoso. Tiene una capa de jarabe de maíz y algodón y sus granos se vuelven pegajosos al cocerse.



Jazmín
Es de grano largo y posee un aroma suave y delicado. Es utilizado en la cocina asiática para preparar el pilaf y ensaladas de arroz.



Salvaje
Es otro cereal de grano fino y alargado, muy oscuro y sabor especial que se conoce como avena de agua o arroz indio.



Arborio
Un arroz de origen italiano que se utiliza sobre todo en los risottos. Suelta el almidón al removerlo durante la cocción en caldo.

Formas de hacer el arroz blanco

A la española
Rehogar el arroz crudo en la cantidad justa de aceite con ajo frito y añadir el doble de agua que de arroz, más una tacita moka para la paellera. Cocer a fuego vivo 10 min. y otros 8 min. a fuego suave. Dejar reposar en la paellera.





A la oriental
Cocer en abundante agua con sal de 12 a 18 minutos, escurrir y rehogar después con aceite en el que se han frito unos ajos enteros o cascos de cebolla.



A la criolla
Cocer el arroz *al dente*, escurrirlo, pasarlo rápidamente por agua fría y dejarlo escurrir antes de secarlo del todo en el horno templado.

A la inglesa
Cocer el arroz, escurrirlo muy bien y condimentarlo con mantequilla.

Arroz en la olla a presión
Rehogar crudo en la olla a presión, añadir la misma cantidad de agua que de arroz, y una mitad más (por ejemplo, para 6 tacitas, 9 de agua caliente). Tapar y contar 6 min. desde que empiece a silbar, más 3 min. de reposo con la olla destapada.



Otras especialidades

Arroz caldoso
Lleva tres partes de caldo en lugar del doble. Hay que servirlo inmediatamente para que no absorba el exceso de caldo y se pase.





A la milanesa o risotto
Es el arroz italiano más famoso, se prepara sobre un rehogado de abundante cebolla y se añade el líquido poco a poco, sin dejar de mover. Se remata con queso y mantequilla. Una variedad es el *zafferano*, con azafrán.



Arroz pilaf
Se rehoga en grasa de ave y se cuece con caldo de pollo: dos partes de agua por una de arroz y a mitad de cocción se mete en el horno para que termine de hacerse.



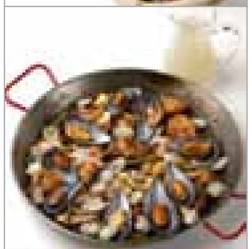
Paella tradicional

RACIONES	4
TIEMPO	2h.
CALORIAS	800

INGREDIENTES

- ✔4 tacitas moka de arroz
- ✔9 tacitas de caldo (de moluscos y agua)
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔3 ñoras
- ✔3 dientes de ajo
- ✔perejil
- ✔1 pimiento verde fino
- ✔½ Kg. de tomates o 2 cucharadas de tomate frito
- ✔¼ Kg. de calamar
- ✔¼ Kg. de gambas
- ✔125 gr. de almejas o chirlas
- ✔250 gr. de mejillones
- ✔¼ trasero de pollo
- ✔100 gr. de judías verdes *ferraúra*
- ✔50 gr. de *garrofón* (cocido si no es fresco)
- ✔50 gr. de tavella (judías de grano tierno)
- ✔sal







La valenciana lleva también un poco de conejo. Las judías verdes se llaman *ferraúra*; se pueden emplear las redondas o las de vaina plana cortada a lo largo. La *tavella* suele ser fresca y se pone desgranada.

1 Calentar el aceite y freír los dientes de ajo con las ñoras, sin pepitas. Machacar con el perejil y reservar. Freír a un lado el pollo en trozos y el calamar en rodajas, y en otro el pimiento picado, y cuando cambie de color, añadir el tomate pelado y sin pepitas.

2 Cuando esté tierno, añadir las judías, el *garrofón* y la *tavella* y rehogar unos minutos. Pelar las gambas, cocer al vapor las almejas y los mejillones y colar. Reservar el caldo y aumentar con agua si hace falta. Dejar unos mejillones y gambas para poner por encima y rehogar el resto del marisco.

3 Añadir el arroz y rehogar. Mezclar el machacado de ñoras, ajo, perejil, y el azafrán con el caldo, mover, dar un hervor y rectificar el punto. Verter, colocar las gambas y los mejillones, cocer a fuego vivo 10 min. y otros 7-8 min. más a fuego flojo. Reposar y servir.



Arroz caldoso con almejas

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	550

INGREDIENTES

- ✔4 tacitas moka de arroz
- ✔½ Kg. de almejas
- ✔16 tacitas moka de caldo de pescado
- ✔3 dientes de ajo
- ✔1 cebolla
- ✔1 pimiento verde
- ✔1 buen ramo de perejil
- ✔200 gr. de guisantes
- ✔8 cucharadas de aceite de oliva
- ✔sal
- ✔pimienta







Servir al acabar la cocción, máximo 20 min., porque si no el caldo sigue absorbiéndose y se pasa. La cantidad de líquido depende de lo caldoso que nos guste, pero no menos de tres veces el volumen de arroz.

1 Pelar y picar el ajo y la cebolla, cortar el pimiento en tiras. Lavar el perejil y picarlo. Calentar el aceite y freír la cebolla y el ajo juntos, cuando estén a medio hacer, añadir el pimiento y la mitad del perejil.

2 Lavar las almejas y dejarlas escurrir. Rehogar el arroz encima de la cebolla, ajo y pimiento fritos, unos minutos y añadir las almejas. Moverlas al fuego con cuidado de que no se rompan las conchas.

3 Añadir los guisantes, rehogarlos y verter encima el caldo hirviendo, comprobar y rectificar el punto de sazón, añadir el resto de perejil y dejar cocer 10 min. a fuego vivo y otros 8 min. a fuego lento.



Arroz a banda

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	860

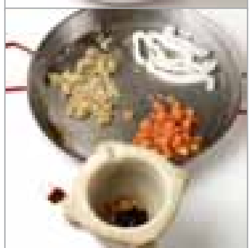
INGREDIENTES

- ✔4 tacitas moka de arroz
- ✔1 Kg. de pescado (rape, cabracho, mero, etc.)
- ✔250 gr. de sepia o calamar
- ✔¼ Kg. de almejas
- ✔12 cucharadas de aceite
- ✔1 ñora
- ✔2 dientes de ajo
- ✔2 cebollas ✔1 tomate
- ✔unas hebras de azafrán
- ✔sal

Caldo

- ✔1 ½ l. de agua
- ✔1 Kg. entre cabeza y espinas de pescado
- ✔cascos de cebolla
- ✔puerro
- ✔zanahoria
- ✔perejil ✔sal
- ✔granos de pimienta
- ✔Alioli y patata cocida en el caldo, si se desea







Está hecho con un caldo muy sustancioso. Antes el pescado se usaba para cocer y hacer el caldo, pero quedaba pasado. Nosotros preferimos hacer un buen caldo y dar sólo un hervor a los pescados.

1 Caldo: Cocer en el agua las espinas con todos los ingredientes del caldo y el cabracho durante unos 40 min. con la cacerola tapada. Limpiar el pescado, separar las espinas y hacer filetes con la carne, menos el cabracho. Colocar los filetes de pescado y las almejas limpias en un colador y darles un hervor de 4 min. en el caldo ya hecho.

2 Poner el aceite en una paellera de unos 40 cm. de diámetro, freír la ñora limpia y sin pepitas y los dientes de ajo pelados. Machacar con el azafrán y añadir al caldo. Freír la cebolla picada y antes de que tome color añadir el tomate pelado y en trocitos y los calamares limpios en anillas hasta que se consuma el agua que suelten.

3 Añadir el arroz, rehogar y añadir 9 tacitas moka de caldo hirviendo. Cocer 10 min. a fuego vivo y 9 min. con la llama baja. Reposar 10 min y servir con los filetes de pescado y el alioli. Puedes hervir patatas en rodajas en el caldo.



Arroz al ajillo

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	570

INGREDIENTES

- ✔4 tacitas moka de arroz
- ✔250 gr. de gambas
- ✔100 gr. de bacón
- ✔2 dientes de ajo
- ✔½ guindilla en aros
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔sal







Poner la guindilla a remojo de agua durante media hora, o cubrir de agua en una taza e introducir en el m.o. 1 min., para que se ablande y no se quiebre al cortarla en aros.

1 Cocer el arroz durante 17 min. en abundante agua hirviendo con sal y escurrirlo. Pelar las gambas y separar los cuerpos, guardar las cabezas para cocerlas y emplearlas en otra preparación. Quitar la corteza al bacón y cortarlo en dados pequeños.

2 Pelar y filetear los dientes de ajo. Calentar el aceite en una sartén amplia, freír los cuadraditos de bacón y, sobre ellos, los dientes de ajo fileteados. Cuando el ajo esté dorado, incorporar los aros de guindilla y darle sólo unas vueltas al fuego.

3 Saltear las gambas fuera del fuego para que sólo cambien de color sin pasarse de cocción. Rehogar encima el arroz sobre fuego flojo durante unos 5 minutos, para que el arroz se impregne bien de los sabores. Rectificar el punto de sazón y servir.



Risotto de hierbas

RACIONES	4
TIEMPO	50 min.
CALORIAS	540







INGREDIENTES

- ✔4 tacitas moka de arroz
- ✔1 cebolla grande
- ✔1 pizca de tomillo
- ✔1 pizca de romero
- ✔3-4 hojas grandes de albahaca
- ✔1-2 hojas de salvia
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔1 vaso de vino blanco afrutado
- ✔12 tacitas moka de caldo de verduras
- ✔2 cucharadas de queso rallado
- ✔8 cucharadas de nata líquida
- ✔sal

1 Freír la cebolla, pelada y picada en una sartén de dos asas, sin que llegue a tomar color, añadir el tomillo, el romero, la albahaca y la salvia picado todo.

2 Rehogar encima el arroz unos minutos, regar con el vino, mover sobre el fuego y, cuando empiece a quedarse seco, añadir un poco del caldo de verduras.

3 Ir añadiendo el caldo, sin parar de mover durante unos 20 minutos. A los 10 minutos de cocción añadir el queso rallado y 5 minutos después la nata líquida.



Arroz con leche

RACIONES	4
TIEMPO	2 h.
CALORIAS	600







INGREDIENTES

- ✔6 cucharadas de arroz
- ✔1 ½ l. de leche
- ✔9 cucharadas de azúcar
- ✔3 cucharadas de leche en polvo
- ✔3 huevos
- ✔1 corteza de limón
- ✔1 palo de canela
- ✔canela molida
- ✔una pizca de sal

1 Poner el arroz en una cazuela y cubrir con agua fría y sal. Arrimar al fuego y hervir 5 min., hasta que se consuma el agua y se abra el arroz. Hervir la leche y disolver cuando esté caliente la leche en polvo, añadir la corteza de limón y el palo de canela.

2 Cubrir con leche el arroz y mover mientras hierve, para que se desprenda del arroz el almidón y se ponga cremoso. Ir añadiendo leche y cuando ya tenga toda, echar el azúcar. Mover para que no se pegue.

3 Cuando lleve 1 ½ horas de cocción a fuego muy lento, retirar la corteza de limón y el palo de canela. Fuera del fuego, añadir las yemas una a una, batir e incorporar las claras montadas a punto de nieve. Servir en una fuente honda espolvoreado de canela.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 5

SEMANA, Nº 3.454

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

BIZCOCHOS Y PLUM CAKES



Historia

La palabra *bizcocho* es la unión del prefijo *bi* (dos) y *coctus* (cocido) y el origen, al parecer, está en el pan que se *recocía* para tostar y hacer que durara más en las largas travesías de los marinos de siglos pasados.

Biscuit en inglés es galleta, es decir bizcocho seco.

Hoy se conoce con este nombre a una masa horneada de textura ligera y esponjosa hecha con harina, huevos y azúcar y, según la fórmula elegida, puede incorporar mantequilla y levadura.

Un postre delicioso, incluso para los que no son especialmente golosos, que se convierte también en el acompañamiento ideal para una merienda perfecta. Los bizcochos *pegan* bien con el café, el té, un vaso de leche...

Cuidado con el horno

Algunos consejos útiles

La harina utilizada será de repostería o floja, salvo excepciones, y se mezclará con la levadura en polvo.

La temperatura del horno no debe ser muy fuerte, con 175º es suficiente. Si nos pasamos, el bizcocho subirá sólo por el centro. Si está flojo, lo hará por los lados, quedando el centro hundido.

Los de mantequilla necesitan más tiempo de horno que los esponjosos.

Las pasas y frutas escarchadas no se irán al fondo si se rebozan en harina.

BIZCOCHOS Y PLUM CAKES

Bizcochos de mantequilla

Los sobaos pasiegos, las magdalenas, el plum cake o el bizcocho genovés se caracterizan porque se hacen con mantequilla, aceite, margarina o manteca de cerdo.



Los más consistentes

Un buen sistema es batir primero los huevos enteros con el azúcar, de forma muy prolongada para que la preparación se airee y que, por efecto del calor del horno, suba y adquiera una textura esponjosa (a mano se deben batir colocando el bol sobre un foco de calor suave; y en la batidora eléctrica durante 15 minutos) y añadir después la harina y la mantequilla fundida y tibia.

Otra manera es batir la mantequilla en pomada, añadir el azúcar y seguir 7-8 min. hasta conseguir una crema que haya aumentado considerablemente su volumen. Incorporar las yemas y la harina mezclada con la levadura en polvo, y al final las claras a punto de nieve.

Media docena de riquísimas variedades



Genovés: Batir los huevos, el azúcar y la ralladura de limón durante 20 minutos. Añadir la harina y la mantequilla fundida. La proporción para 4 huevos es: 125 gr. de azúcar, 100 gr. de harina con una cucharadita de levadura y 100 gr. de mantequilla.

De frutas: El mismo procedimiento con frutas confitadas, pasas sultanas o de Corinto y ron, en la proporción de 125 gr. de azúcar por 125 gr. de harina, mitad de fécula, mitad de trigo, 60 gr. de pasas, 60 gr. de frutas confitadas, 3 huevos y 4 cucharadas de ron.

De chocolate: Batir la mantequilla ablandada con el azúcar y añadir los huevos uno a uno. Incorporar el chocolate rallado y la harina con la levadura en polvo. La proporción es de 150 gr. de azúcar, 150 gr. de harina con una cucharadita de levadura, 75 gr. de mantequilla, 50 gr. de chocolate, 2 huevos y 4 cucharadas de leche, perfumada con media barra de vainilla.

De aceite: Se pueden mezclar en la batidora los huevos, el azúcar, la leche, el aceite, ralladura de limón y la harina con la levadura, todo junto.

Plum cake: Batir la mantequilla con el azúcar y añadir los huevos uno a uno, la harina con la levadura y pasas y frutas. Para 4 huevos necesitas: 250 gr. de harina, 250 gr. de mantequilla, 250 gr. de azúcar, 250 gr. de frutas confitadas, 250 gr. de pasas, 2 cucharaditas de levadura y 6 cucharadas de ron.

De avellanas: Batir los huevos y el azúcar hasta que estén muy espumosos, añadir la harina con la levadura, mezclada con las avellanas tostadas y molidas y por último la mantequilla derretida. La proporción es de 125 gr. de azúcar, 100 gr. de harina, 75 gr. de mantequilla, 60 gr. de avellanas tostadas y molidas para 4 huevos.



Bizcochos espumosos



Los espumosos se componen de huevos, azúcar, harina y a veces levadura.

Si se hacen a mano, batir las yemas con el azúcar hasta ponerlas esponjosas, agregar la harina y por último las claras a punto de nieve.

En caso de utilizar la batidora eléctrica, trabajar los huevos enteros con el azúcar durante 15 minutos o hasta que se pongan muy espumosos y agregar, fuera de la batidora y con movimiento envolvente, la harina tamizada.

Existen diferentes tipos

Básico. La proporción es de una cucharada de azúcar y otra cucharada de harina por cada huevo, añadiendo, al empezar a batir, la ralladura de la corteza de medio limón.

El mixto se hace igual, pero se mezcla la harina de trigo con fécula de patata o maíz (Maizena) al 50% y el doble de la suma de ambas de azúcar.

Brazo de gitano. Extender la misma pasta de los anteriores, en una capa fina sobre papel engrasado y cocer 8-10 min. Volcar en un paño húmedo espolvoreado de azúcar y enrollar para dar forma. El relleno puede ser de crema, nata, mermelada o fruta. Cubrir con azúcar glas quemada con hierro candente, o crema de chocolate, nata...



A tener en cuenta



Los moldes se engrasan y se enharinan, pero es mejor forrarlos con papel.



No se deben llenar nunca más de las ¾ partes de su capacidad, porque en el horno suben.



Todos se deben desmoldar en caliente sobre rejilla para que no se humedezca la parte inferior.



Es mejor emplear moldes que se puedan desmontar.

Los huevos deben estar muy batidos, hasta tener la consistencia necesaria para soportar el peso de los ingredientes.

Si se hacen a mano, las claras a punto de nieve se añaden al final.

No se puede añadir la harina en la batidora, excepto en bizcochos de yogur o aceite, si lo indica la receta.

Para que los huevos monten bien no deben estar muy fríos.



Bizcocho de yogur y aceite

RACIONES	8
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	430







Típico para el desayuno. Se puede hacer en molde de plum cake y espolvorearlo de azúcar. Si sube mucho por el centro, el horno está demasiado fuerte; si el centro queda hundido, está flojo.

INGREDIENTES

- ✔3 huevos
- ✔250 gr. de azúcar
- ✔225 gr. de harina
- ✔1 yogur natural
- ✔1 envase de yogur de aceite
- ✔1 cucharadita (de las de moka) de levadura Royal
- ✔un poco de mantequilla o aceite para untar el molde
- ✔2 cucharadas soperas de harina para espolvorear el molde
- ✔la cáscara de ½ limón rallada o un pellizco de polvos de vainilla
- ✔un pellizco de sal

1 Batir los huevos en la batidora eléctrica durante 15 minutos (se puede hacer en la Thermomix o en la batidora de varillas y también a mano), añadir el yogur, el aceite, el azúcar y la ralladura del limón.
Mezclar bien todo junto.

2 Fuera de la batidora, incorporar con movimiento envolvente, la harina mezclada con la sal y la levadura tamizadas con un colador. Engrasar un molde de 26 cm. de diámetro con mantequilla y espolvorear con harina.

3 Llenar con la preparación las tres cuartas partes y cocer en el horno a 180º durante unos 50 ó 60 minutos. Pinchar en el centro con una aguja de hacer punto cuando esté dorado y si sale limpia es que ya está cocido.



Plum Cake

RACIONES	8
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	400







El plum cake puede llevar solamente pasas y nueces o adornarse con más frutos secos, que se pasan por harina antes de mezclarlos, para que no se vayan al fondo.

INGREDIENTES

- ✔150 gr. de mantequilla
- ✔150 gr. de azúcar
- ✔150 gr. de harina
- ✔4 huevos
- ✔50 gr. de pasas de Corinto
- ✔25 gr. de piel de naranja confitada
- ✔50 gr. de fruta confitada
- ✔50 gr. de piñones
- ✔25 gr. de almendras tostadas y picadas no muy finas
- ✔25 gr. de almendras fileteadas crudas
- ✔1 cucharada de levadura
- ✔1 copa de ron

1 Poner a remojo en el ron, la piel de naranja confitada cortada en juliana, la fruta confitada y las pasas. Batir la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema e incorporar los huevos uno a uno.

2 Añadir la harina y la levadura, tamizadas. Escurrir las frutas del ron, pasarlas por harina y mezclarlas con la masa. Añadir los piñones, las almendras picadas, la ralladura de limón y el ron colado.

3 Engrasar y enharinar un molde de cake y llenar con la preparación. Cubrir con las almendras fileteadas crudas y cocerlo en el horno a 175º durante 1 hora. Si se tuesta la superficie, taparlo con papel.



Bizcocho de chocolate y nueces

RACIONES	12
TIEMPO	1h.
CALORIAS	300

INGREDIENTES

- ✔4 huevos
- ✔200 gr. de azúcar
- ✔60 gr. de mantequilla
- ✔150 gr. de chocolate sin leche
- ✔1 vaso de vino de agua
- ✔100 gr. de nueces
- ✔200 gr. de harina
- ✔1 cucharada de levadura en polvo



Como casi todos los bizcochos que llevan mantequilla o aceite, este pastel se abre por arriba antes de estar hecho y hay que dejarlo en el horno hasta que se haga bien la *raja* que se ha formado en la superficie.

1 Batir las yemas con el azúcar hasta que estén esponjosas y añadir el chocolate fundido con la mantequilla (batiéndolo mientras está al baño María o poniéndolo el microondas 2 minutos y batiéndolo después).

2 Añadir el agua y las nueces picadas, mezclar e incorporar poco a poco la harina con la levadura. Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas también. Engrasar y enharinar un molde de plum cake.

3 Llenar el molde hasta las ¾ partes y cocerlo en el horno a 200º, unos 30 minutos, y, cuando suba mucho, bajar el horno para que se haga por dentro durante 10-15 minutos más.



Plum Cake de chorizo

RACIONES	8
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	370

INGREDIENTES

- ✔150 gr. de azúcar
- ✔4 huevos
- ✔150 gr. de harina
- ✔12 cucharadas de aceite
- ✔150 gr. de chorizo tierno (tipo chorizo gallego)
- ✔3 pimientos verdes de piel fina
- ✔1 cucharada de levadura
- ✔una pizca de sal



Para que resulte más fácil el desmoldarlo, se debe forrar el molde con papel engrasado, procurando que no forme pliegues. Para cubrir es bueno el papel de plata, porque no hay peligro de que se queme.

1 Quitar la piel al chorizo, cortarlo en trocitos pequeños, freírlos en el aceite y colarlo. Picar los pimientos, freírlos en el aceite del chorizo y escurrirlos. Batir los huevos con el azúcar hasta que estén muy esponjosos.

2 Añadir poco a poco el aceite de freír el chorizo y pimientos, colado, e incorporar la harina tamizada con la levadura y la sal. Por último los trocitos de chorizo y de pimiento pasados por harina para que no se vayan al fondo.

3 Llenar hasta las ¾ partes un molde de plum cake engrasado y enharinado. Cocerlo en el horno a 175º durante cerca de 1 hora. Si se tuesta la superficie, taparlo con papel y dejarlo cocer hasta que se dore la grieta.



Brazo de gitano

RACIONES	6-8
TIEMPO	1h.
CALORIAS	200







INGREDIENTES

- ✔3 huevos
- ✔3 cucharadas de azúcar
- ✔2 cucharadas soperas de harina
- ✔1 cucharada sopera de Maizena
- ✔la cáscara rallada de 1 limón
- ✔azúcar glas para espolvorear

Relleno:

- ✔½ l. de leche
- ✔3 yemas
- ✔6 cucharadas de azúcar
- ✔1 cucharada de Maizena
- ✔ralladura de piel de limón
- ✔una pizca de sal

1 Montar los huevos enteros con el azúcar y la ralladura de limón, en la batidora de varillas, hasta que estén muy espumosas, unos 15 minutos. Incorporar a mano, con movimiento envolvente, la harina y la Maizena, tamizadas juntas.

2 Cubrir una empanadera con papel engrasado y extender la preparación de forma rectangular. Cocer a 180º unos 7-8 min. Volcarlo sobre un paño húmedo espolvoreado de azúcar y rellenarlo cuando esté frío.

3 Relleno: Batir las yemas, el azúcar, la sal y la Maizena, añadir la leche hirviendo con la ralladura y mover al fuego hasta que espese sin hervir.
Cuando esté relleno y envuelto de nuevo, cubrirlo de azúcar glas y quemarlo.



Plum Cake de olivas

RACIONES	8
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	460







INGREDIENTES

- ✔2 huevos
- ✔250 gr. de azúcar
- ✔1 yogur natural
- ✔la misma medida del yogur de aceite de oliva virgen fuerte
- ✔250 gr. de harina
- ✔1 sobre de levadura en polvo Royal
- ✔una pizca de sal
- ✔250 gr. de aceitunas negras deshuesadas (sale muy bien con las de la variedad Arbequina)

1 Batir los huevos con el azúcar hasta que estén muy espumosos (casi 15 min. en la batidora eléctrica de varillas). Añadir el yogur y después el aceite. Cuando se mezclen, incorporar a mano o en la velocidad mínima la harina mezclada con la levadura y la sal.

2 Incorporar a mano, con la espátula, las aceitunas picadas, con movimiento envolvente para que no se bajen los huevos. Engrasar o forrar con papel un molde de plum cake grande, llenarlo hasta las ¾ partes con la preparación e introducirlo en el horno a 180º.

3 Cocer en el horno 50 min. Si en la primera ½ de hora no sube por el centro, aumentar la temperatura del horno. Si sube por el centro más que por los lados, bajarla. Pinchar para comprobar que está cocido.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 6

SEMANA, Nº 3.455

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LAS ENSALADAS



Origen. Ensalada es un derivado de la palabra latina *sal*, que se refería a una mezcla de aceite, vinagre y sal con lo que se aderezaban algunos platos (lo que entendemos por aliño). La Real Academia Española, en una de sus acepciones la define como: «Hortaliza o varias hortalizas mezcladas, cortadas en trozos y aderezadas con sal, aceite, vinagre y otras cosas».

Historia

Griegos y romanos cantaron las excelencias de las ensaladas que se servían al principio de las comidas, para abrir el apetito, y más tarde al final de los festines para ayudar a la digestión.

Durante la invasión bárbara, desaparecen y las volvemos a encontrar con la llegada del Islam, que introdujo nuevos ingredientes y fórmulas.

El Descubrimiento de América aportó otros vegetales y hortalizas que vinieron a sumarse a los ingredientes usados por griegos, romanos y árabes.

Valores nutritivos

Los minerales se concentran en las hojas

Sus cualidades dependen de la variedad de la que hablemos. Por ejemplo, la lechuga, cargada de vitaminas A, B, C y E, es depurativa y ligeramente laxante, y se tolera mejor que la escarola.

Su mayor o menor aporte calórico dependerá siempre de los aliños y demás ingredientes que se les añadan a la hora de consumirlas.

Las hojas de los vegetales se componen esencialmente de celulosa y de un 94% de agua que contiene en disolución vitaminas y sales minerales de potasio y calcio, concentradas en las hojas verdes.

Escuela de cocina LAS ENSALADAS

Variedades más conocidas



Romana o española.
Llamada *oreja de burro* por la forma alargada de sus hojas.

Francesa o Trocadero.
Redonda, de tamaño mediano y hojas tiernas no muy apretadas.

Iceberg.
Redonda, con hojas apretadas que la envuelven como un repollo.

Cogollos de Tudela.
Son pequeñas, de hojas verdes y tiernas con corazón amarillo, crujiente y dulce. Se suele servir entera, cruda y aliñada con aceite y ajo frito.

Cogollos corazón.
Son lechugas del tamaño de una alcachofa.

Endibia blanca.
No es una lechuga, sino que en realidad se trata de los brotes de unas cañas. El origen está en la zona flamenca de Bélgica, donde se cultiva en la oscuridad por lo que sus hojas son blancas, con un borde ligeramente amarillo que se vuelve verde a medida que está expuesta a la luz. Su sabor algo amargo combina estupendamente con el queso roquefort, las nueces y las pasas.



Endibia roja.
De características similares a la anterior, pero con los bordes rojos, como resultado de su injerto con la achicoria.

Achicoria.
Es de origen italiano, tiene hojas rojas, con nervadura blanca, son muy tiernas y al mismo tiempo crujientes y de sabor muy agradable.

Escarola.
Tradicional del invierno, su característico sabor amargo se suaviza dejándola un rato a remojo.

Lollo roso.
De origen italiano, tiene hojas rizadas, teñidas de rojo en los bordes.

Hojas de roble.
De hojas labiadas que recuerdan las de roble, con un sabor muy particular suave y agradable.

Canónigos
Son originarios del Mediterráneo y de los países de Oriente Medio. Muy apreciados para preparar las ensaladas mixtas.

Germinado de ajos, de remolacha y de espárragos.
Brotes tiernos de semillas, alcalinos, ricos en enzimas digestivas, vitaminas, aminoácidos, clorofila y minerales muy asimilables. Desintoxicantes y depurativos del organismo, se emplean cada vez más en las ensaladas.

En el mundo

Tradicionalmente, la ensalada es un plato común en países de climas suaves, en los que se producen los ingredientes que las componen.

En la cocina árabe y hoy día en la israelí, mezcla de culturas, sirven al empezar la comida lo que ellos llaman *abrir la mesa,* que consiste en llenarla de profusión de rabaneras con distintas ensaladas, en las que no todos los elementos están crudos, pero siempre son aliñados con aceite de oliva y frecuentemente con sésamo o salsa de sésamo y aromatizados con cilantro, menta, cominos y otras hierbas como la salvia, el orégano y la mejorana.

Hay una ensalada de tomate, pimiento, cebolla y ajo, todo picado menudo, semejante al *trompó* mallorquín.

El más famoso de los platos árabes es el *humus*, pasta de garbanzos cocidos, mezclada con sésamo, especias, pimienta, ajo, aceite de oliva, limón y sal, que se sirve con un chorrito de aceite de oliva virgen y espolvoreado de perejil, cilantro y pimentón.



Preparación

Se dice de las ensaladas que hay que ser «escrupuloso para limpiarla, generoso al aceitarla, avaro al acidularla y escéptico para mezclarla...»

Lo más importante es la limpieza de todo lo que se va a tomar crudo. Las hojas se separan del tronco, se lavan y se ponen enteras en un barreño con agua fría. En épocas veraniegas o de epidemias, se añade lejía alimentaria (de venta en farmacias y siguiendo las instrucciones).





Se escurren, se cortan con la mano y se centrifugan antes de prepararlas para eliminar el exceso de agua.

Las ensaladas se aliñan en el último momento, antes de servir, para que no queden mustias.

Ahora también templadas

Hasta ahora, se consideraba la ensalada un plato frío, hoy se sirven en el mismo plato alimentos a la plancha o cocinados y otros crudos y frescos.

No mezclar en el plato carne y pescado. Servir lo caliente en su punto, y lo frío sin que esté helado.

Es de buen gusto no abusar de las especias ni de las hierbas aromáticas.

Aliños

Mejor poner una parte de vinagre por tres de aceite. Si empleas aceite de jerez o balsámico, utiliza una menor proporción.

La sal y la pimienta se deshacen en el vinagre.

Prueba a añadir una cucharada de mostaza, otra de azúc ar o miel y algunas hierbas, para 9 cucharadas de aceite y 3 de vinagre, con su sal y su pimienta.





Ensalada completa

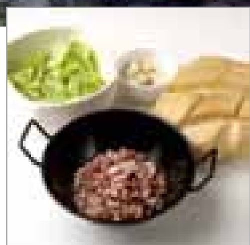
RACIONES	4
TIEMPO	20 min.
CALORIAS	620

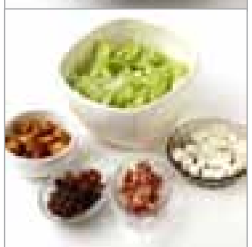
INGREDIENTES

- ✔1 lechuga
- ✔150 gr. de queso *fetta* (queso griego de venta en trozos grandes o en dados en aceite con hierbas)
- ✔150 gr. de bacon cortado en dados
- ✔1-2 cucharadas de pasas mojadas en brandy
- ✔100 gr. de pan de libreta

Aliño

- ✔8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- ✔3 cucharadas de vinagre
- ✔1 cucharada de mostaza
- ✔1 cucharada de azúcar
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔perejil
- ✔estragón
- ✔albahaca
- ✔tomillo







Para que esté más ligera, el pan se puede tostar en vez de freír. El aceite con hierbas del queso *fetta* sirve para aliñarla. Todas las ensaladas de hoja se deben aliñar en el último momento, para que no se *agachen*.

1 Separar las hojas de la lechuga, lavarlas, centrifugarlas, cortarlas y colocarlas en un bol. Freír el bacon y cortar el pan en dados pequeños.

2 Freír el pan y escurrirlo sobre papel de cocina. Cortar el queso en dados, si es entero, y mezclarlos con la lechuga y las pasas. Aliñar y servir.

3 Aliño: Disolver la sal, el azúcar, la pimienta y la mostaza en el aceite, añadir las hierbas e incorporar, batiendo el aceite hasta conseguir una emulsión.



Ensalada en salsa de ajo blanco

RACIONES	4
TIEMPO	30 min.
CALORIAS	550

INGREDIENTES

- ✔1 manzana roja
- ✔1 manzana verde
- ✔zumo de limón
- ✔3 patatas
- ✔1 pechuga de pollo ahumado
- ✔1 cucharada de pasas
- ✔1 cucharada de almendras fileteadas

Salsa de ajo blanco

- ✔75 gr. de almendras crudas peladas
- ✔1 diente de ajo
- ✔2 rebanadas de pan de molde
- ✔leche para remojar el pan
- ✔1 vaso de vino de aceite
- ✔1 vaso de vino de agua
- ✔3 cucharadas de vinagre de jerez
- ✔sal







Las almendras se trituran con sal gorda. El pollo ahumado se vende entero o por piezas envasadas al vacío. Las pasas se introducen en el m.o. para ablandarlas, y se pueden poner media hora a remojo de agua.

1 Pelar las patatas, cocerlas en agua con sal durante 20 minutos y cortarlas en rodajas. Lavar las manzanas, cortarlas en rodajas finas y rociarlas con zumo de limón.

2 Cubrir las pasas de agua e introducirlas en el m.o. 30 segundos. Cortar la pechuga en lonchas finas y tostar las almendras fileteadas. **Salsa:** Triturar el ajo con las almendras crudas y sal.

3 Añadir el pan mojado y escurrido, el aceite y el vinagre, y batir hasta que se forme una salsa homogénea. Añadir agua hasta que tenga la consistencia de una crema espesa y comprobar el punto.



Ensalada de bacalao y naranja

RACIONES	4
TIEMPO	20 min.
CALORIAS	400







Si se emplea bacalao sin desalar, cortar en trozos regulares y asar a la plancha para que la sal se separe del bacalao. Se puede completar con huevo duro.
En alguna de sus versiones es típica de la región cordobesa.

INGREDIENTES

- ✔4 naranjas
- ✔200 gr. de bacalao desalado
- ✔2 cebolletas
- ✔10 cucharadas de aceite de oliva virgen
- ✔100 gr. de aceitunas negras

1 Poner el bacalao en agua templada, hacerlo hervir, escurrirlo y abrirlo en lascas. Pelar las naranjas a lo vivo quitando toda la piel y cortarlas en rodajas.

2 Colocarlas en una fuente de cristal alternando las rodajas de naranja con las lascas de bacalao. Pelar las cebolletas y cortarlas en rodajas finas.

3 Poner la cebolleta sobre el bacalao, regar con el aceite de oliva virgen y repartir por encima las aceitunas negras deshuesadas y cortadas en rodajas.



Ensalada de germinados y mango

RACIONES	4
TIEMPO	20 min.
CALORIAS	300







Se pueden añadir brotes de bambú en rodajas finas, dados de melocotón amarillo, cebolleta tierna y mezclar todo con los germinados e incluso algunas hojas de ensalada de cualquier clase.

INGREDIENTES

- ✔200 gr. de germinados de ajo
- ✔200 gr. de germinados de remolacha
- ✔200 gr. de germinados de espárragos
- ✔1 mango grande
- ✔1 tomate rojo y duro
- ✔1 cebolleta tierna

Salsa

- ✔20 tallos de cebollino
- ✔20 tallos de perejil con sus hojas
- ✔unas hojas de albahaca
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔gotas de salsa de vinagre balsámico para aliñar

1 Pelar el mango y cortarlo en dados pequeños, escaldar y pelar el tomate y cortarlo en dados. Cortar la cebolleta en rodajas finitas.

2 Salsa: Triturar el cebollino, el perejil y la albahaca con el aceite, sazonarlo con sal y pimienta y añadir las gotas de vinagre balsámico.

3 Colocar en los platos el picadillo de vegetales, cubrirlo con los brotes de soja y aliñarlo con la salsa. Rociar con unas gotas de vinagre balsámico.



Con queso de cabra

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	650







INGREDIENTES

✔4 rodajas de queso de cabra en forma de rulo (cerca de 400 gr.)
✔4 rebanadas de pan integral ✔cebollino
✔lechugas variadas: lollo, lechuga, canónigo... etc

Mermelada de tomate

✔1 Kg. de tomates rojos y duros
✔el peso de la pulpa de azúcar
✔hojas de albahaca

Aliño

✔1 vaso de vino de mayonesa
✔1 vaso de vino de mermelada de tomate a la albahaca
✔gotas de vinagre de Módena

1 Mermelada de tomate a la albahaca: Escaldar los tomates, pelar, quitar las pepitas, pesar la pulpa y poner a cocer con la misma cantidad de azúcar y la albahaca picada hasta que una gota no se extienda en un plato.

2 Cortar rebanadas de pan redondas del tamaño del rulo de queso, tostarlas y untarlas abundantemente de mermelada de tomate a la albahaca. Poner encima de cada una una rodaja de queso y gratinarlas en el horno hasta que se dore el queso.

3 Aliño: Mezclar la mermelada templada con la mayonesa, añadir el vinagre de Módena y comprobar y rectificar el punto. Colocar en cada plato un montoncito de ensaladas, aliñarlas, poner al lado una tostada de queso caliente y el aliño.



Templada de chipirones

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	600







INGREDIENTES

✔1 Kg. de chipirones medianos
✔16 langostinos cocidos
✔300 gr. de setas de temporada
✔100 gr. de jamón serrano
✔1 diente de ajo ✔sal
✔4 cucharadas de aceite

Aliño

✔12 cucharadas de aceite de oliva virgen
✔2 cucharadas de vinagre de Jerez
✔½ tomate rojo
✔¼ pimiento verde fino
✔3-4 cebollinos

Para acompañar

✔ensalada variada
✔sal ✔pimienta
✔perejil

1 Lavar los calamares y picar los tentáculos. Freír el ajo picado hasta que empiece a dorarse, añadir los tentáculos y cuando se consuma el líquido que sueltan, añadir las setas, limpias y picadas, y el jamón picado. Cuando se consuma el jugo, rectificar el punto de sazón.

2 Rellenar los calamares, sazonar y saltear con poco aceite unos 10 min. Reservar al calor y añadir un chorreón de agua o caldo a la sartén para que se desprenda el jugo que soltaron. **Aliño:** Disolver la sal y la pimienta en el vinagre y emulsionar con el aceite.

3 Añadir los otros ingredientes en dados. Colocar las ensaladas, los calamares y los langostinos y añadir el aliño de picadillo de tomate, pimiento, cebollino y perejil. Regar con el jugo caliente de los calamares.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 7

SEMANA, Nº 3.456

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LA CARNE DE VACUNO



Historia

El hombre, omnívoro por naturaleza, pronto se dio cuenta de que al alimentarse con carne saciaba su apetito de forma más duradera y se dedicó a la caza de animales salvajes.

Domesticó animales, formó rebaños y, sin olvidar la caza, se dedicó al pastoreo, que le dio carne de forma permanente y sencilla.

El vacuno, que se popularizó en la primera mitad del siglo XIX, es la carne más consumida en España.

En siglos anteriores se tomaba carnero y cerdo, caza y las aves domésticas.

La carne y la dieta mediterránea.

Aunque tenemos otras fuentes de proteínas (lácteos, huevos, pescados, legumbres...) las de la carne son de la mejor calidad biológica, ya que contribuyen a su asimilación.

Valores nutritivos

Carnes de primera clase, de segunda y tercera

La carne contiene de un 60% a un 70% de agua, 20% de proteínas y del 10% al 20% de grasa, en función del animal y la pieza de la que se trate.

El 1% son vitaminas y sales minerales, principalmente hierro y fósforo, además de cobre asimilable y vitaminas del grupo B.

Cada 100 gr. aporta entre las 200 y las 300 calorías.

Hay que recordar que el valor nutritivo de la carne de primera clase (solomillo, lomo, chuletas, etc.) es igual a las carnes de segunda (falda, morcillo, etc.) y tercera (carillenas, cuello, rabo...), mucho más baratas.

A la misma cantidad de músculo limpio se corresponde igual alimento, ya sea la carne de primera, de segunda o de tercera.

Escuela de cocina

LA CARNE DE VACUNO

Cada preparación requiere de una pieza adecuada

Cadera:
Es una de las piezas más cotizadas de la pierna, es tierna y jugosa, con forma triangular y siguiendo sus nervosidades naturales, se puede dividir en: **rabillo,** situado en el ángulo más agudo (para asar); **cantero** en el extremo opuesto, es decir el más ancho (especial para *roast beef, filet mignon*, filetes) y **corazón,** que es el centro, y que cortado a contrapelo de la veta, en gruesos filetes de 300 a 500 gr., es lo que se llama habitualmente ***rumpsteak.***



Aguja:
Es tierna y sabrosa y sirve para chuletas, de peor aspecto que las de palo o riñonada, pero igual de buenas.

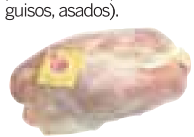


Aleta:
No siendo de animal muy joven, es dura y precisa una cocción prolongada (asar o guisar).



Llana:
Se corresponde con la pieza más pequeña del cuarto delantero del animal.
Posee una forma muy característica, aplastada, está recubierta de tez (es la más adecuada para los filetes empanados o al natural, y su corte es bastante sesgado).

Contra de culata:
Mucho más jugosa que el redondo y la contra (ideal para filetes empanados, guisos, asados).



Pecho:
Es una pieza alargada con mucha grasa que desprende abundante gelatina. Se vende con parte del hueso del esternón (asar).



Solomillo:
Es la pieza más tierna y jugosa de la res. Se divide en cabeza, centro y punta, más oreja, cordón y rosario, que son piezas pequeñas que lo rodean (sirve para filetes, *roast beef*, para las piezas pequeñas y para guisar).



Lomo:
Es jugoso, tierno y limpio (*roast beef*, filetes). El **lomo alto** es la cinta de costillas largas y el **lomo bajo o riñonada** corresponde a las costillas cortas.

Tapa:
Es una pieza grande, de forma triangular que se suele dividir en tres partes: **labio o aleta de tapa, parte central y cantero** (empleada para los filetes empanados, la carne en salsa y los asados). La de labio es algo dura, y el resto se utiliza en filetes.



Falda:
Rectangular, con fibras y vetas. Gelatinosa. También comprende la oreja de solomillo.

Babilla:
Tiene forma ovalada y pocos nervios (filetes).



Tapilla de cadera:
Su parte estrecha es tan jugosa como el solomillo (filetes).

Morcillo:
Es muy gelatinoso, meloso y tierno (para cocidos y guisos).



Redondo:
Cilíndrica y sin nervios a la vista. Tiene muy poca grasa y resulta algo seco (asar).



Sabor

El sabor y lo tierno de la carne dependen de su contenido en grasa, agua y tendones, así como de la edad de la res, raza, sexo y tipo de alimentación.

La terneza de una carne depende también del sentido del corte.

Para hacer buenos filetes se deben cortar siempre en el sentido contrario de la veta.

Al comprar...

Carne envasada: Se conserva en mostradores refrigerados a 20º. Hay que comprobar la fecha de envasado, el peso y el precio por kilo. La bandeja debe estar seca, sin sangre ni suero. Si no se va a consumir ya, hay que rasgar algo el plástico antes de guardarla en la nevera.

Refrigerada: Sometida a temperaturas de hasta 6º y de aspecto semirígido. Se conserva 2-3 meses a dicha temperatura. Se descongela a 2º y se considera fresca.

Congelada: Puede cortarse así o no, pero en ningún caso puede volver a congelarse.

Denominaciones

Ternera: Es el animal de menos de un año alimentado con leche. Tiene la carne blanca, tierna, gelatinosa y con poca grasa.

Choto: Animal de ocho meses.

Añojo: De un año, alimentado con piensos y heno. Tiene la carne rosada y es más sabroso. Se llama también *ternera mayor*.

Cebón: Es un animal muy joven, grande y gordo con mucha grasa blanca porque ha sido cebado y poco trabajado.

Buey: De 6 años, es muy apreciado. Presenta una carne veteada, de grano grueso, grasa muy amarilla (más intenso el color cuanta más edad), alimentado con pasto natural.

Vaca: Es la hembra de más de dos años criada y dedicada para el matadero después de cambiar los dientes de leche.

Toro: Animal procedente de la lidia, presenta una carne rojo bermellón, muy musculosa, de sabor peculiar porque está sin desangrar. No todo el mundo la aprecia.



Filetes en salsa jardinera

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	400

INGREDIENTES

✔600 gr. de oreja de solomillo en escalopes pequeños (o de vacío)
✔2 zanahorias
✔1 cebolla
✔2 dientes de ajo
✔200 gr. de champiñones
✔10 cucharadas de aceite
✔1 copa de oloroso
✔1 vaso de agua de caldo
✔sal
✔pimienta

Patatas paja

✔2 patatas
✔sal
✔aceite para freírlas



Además de oreja de solomillo, o vacío, esta receta resulta estupenda con carnes más duras o secas, como la contra que es poco adecuada para freír.

1 Quitar alguna piel o gordo a los filetes, salpimentarlos, freírlos en el aceite caliente y reservarlos. En el aceite sobrante, freír la cebolla y los dientes de ajo pelados y picados y las zanahorias limpias y en rodajas.

2 Añadir los champiñones limpios y fileteados, y mover todo sobre el fuego hasta que empiecen a tomar color. Regar con el vino y el caldo, sazonar teniendo en cuenta que el caldo ya tiene sal, y cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.

3 Mover de vez en cuando y pasado este tiempo, incorporar los filetes y dejar que dé todo junto unos hervores. **Patatas paja:** Cortarlas paja, ponerlas a remojo de agua fría, escurrirlas, secarlas y freírlas en varias tandas.



Filetes rusos en salsa

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	300

INGREDIENTES

✔800 gr. de carne picada sin grasa
✔el zumo de ½ limón
✔pimienta negra molida
✔perejil picado
✔harina
✔sal

Salsa

✔el zumo de ½ limón
✔1 copa de jerez o brandy
✔1 cucharada de mostaza de grano
✔1 vaso de agua de caldo
✔pan frito y aros de cebolla frita para acompañar



La calidad de la carne es muy importante. Hay que comprar aguja de ternera y pedir que le quiten las pieles y gordos y la pasen dos veces por la picadora.

1 Sazonar la carne con pimienta, sal, perejil picado y el zumo de limón, amasar con la mano y dividirla en 4 porciones, formar bolas redondas y muy unidas y pasarlas por harina. Aplastarlas dándoles forma de tortas sin que se desunan los bordes.

2 Freírlas en aceite no demasiado caliente, para que se hagan bien por dentro y no se queme la harina. Colocarlas sobre rebanadas de pan frito y reservarlas al calor. **Salsa:** Quitar aceite de la sartén de los filetes, hasta dejar solo la sustancia de la carne.

3 Añadir a la sartén el caldo, el zumo de limón, el jerez y la mostaza, disolver y dar un hervor para que se desprenda la sustancia de la carne. Poner una cucharada en cada filete para que no empape el pan y servir el resto en salsera. Acompañar de aros de cebolla frita.



Ternera Bourguignon

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	500







Además de rabillo de ternera, se puede emplear cualquier otra zona de la cadera que es muy jugosa, como el cantero o el centro de cadera.

INGREDIENTES

- ✔700 gr. de rabillo de ternera
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔50 gr. de cebollitas francesas
- ✔250 gr. de champiñones pequeños
- ✔1 diente de ajo
- ✔1 vaso de vino tinto
- ✔1 vaso de agua de caldo de carne
- ✔¼ de cucharadita de orégano y otro de tomillo
- ✔1 cucharada de tomate frito
- ✔8 tomatitos *cherry* salteados con mantequilla
- ✔un chorreón de vinagre
- ✔sal
- ✔pimienta

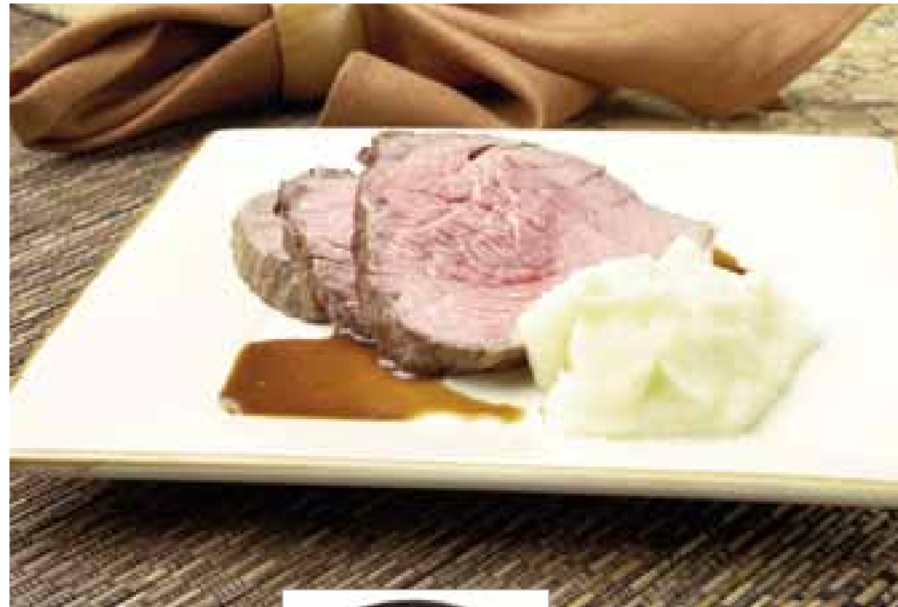
Para acompañar

- ✔Tallarines cocidos

1 Cortar la carne en trozos, sazonarla con sal y pimienta y dorarla en el aceite. Escaldar las cebollitas y pelarlas; limpiar y cortar los champiñones en láminas y pelar y picar el ajo.

2 Añadir el ajo, las cebollitas, los champiñones, el tomate frito y rehogar todo junto unos minutos. En cuanto se dore todo, sin que se queme, regar con el vinagre, el vino y el caldo.

3 Sazonar, añadir las hierbas, tapar la cazuela y cuando hierva, bajar el fuego y cocer a fuego lento durante 1 hora o hasta que la carne esté tierna. Añadir los tomates salteados y servir la carne con la pasta.



Roast Beef

RACIONES	8
TIEMPO	45min.
CALORIAS	225







La salsa del *roast beef* es prácticamente la que la propia carne suelta, su propio jugo, y se le pone cebolla para aumentarla. Al dorar la pieza no se debe mover hasta que no se haya caramelizado un lado.

INGREDIENTES

- ✔1 ¼ kg. de carne de vaca (cantero de cadera o lomo alto)
- ✔8 cucharadas de aceite de oliva
- ✔½ cebolla
- ✔4 cucharadas de vino fino
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔unas gotas de oloroso

1 Limpiar la carne de exceso de grasa, atarla y salpimentarla. Calentar el aceite en una sartén de hierro de dos asas y dorar la carne dejándola unos minutos por cada lado para que se caramelice el exterior impidiendo que salga el jugo de dentro.

2 Añadir la cebolla en cascos y meter la sartén en el horno a 225º. Pasados 10 min., regar con el vino de jerez y dejar 10 min. más. Sacar la carne y pasar la salsa por el chino sin exprimir demasiado la cebolla.

3 Cortar la carne fría, en lonchas no muy finas, colocar acaballadas en la fuente y acompañarla del puré de patata. Añadir el jugo que haya soltado la carne a la salsa, calentarla y al momento de servir añadirle unas gotas de oloroso. Servir la salsa en salsera aparte.



Molde de carne

RACIONES	8
TIEMPO	1¼h.
CALORIAS	270



INGREDIENTES

- ✔½ kg. de carne ternera picada
- ✔¼ kg. de jamón de York
- ✔1 rebanada de pan
- ✔2 huevos
- ✔1 cebolla
- ✔1 manzana
- ✔100 gr. de pasas
- ✔1 cucharada de curry
- ✔sal
- ✔pimienta

Para acompañar

- ✔Chutney de mango y gajos de manzana salteada en mantequilla

1 Mezclar en un cuenco la carne con el pan remojado en leche, los huevos batidos, la cebolla y la manzana ralladas, las pasas y el curry.
Sazonar con sal y pimienta y formar un rollo que quede muy compacto.

2 Colocar el rollo en un molde de *plum-cake* engrasado, taparlo e introducirlo en el horno a 180º durante 45 minutos. Comprobar si el jugo sale claro y si es rosado, dejarlo 10 minutos más en el horno.

3 Sacarlo, cubrirlo con una tablilla, poner un peso encima y guardar en la nevera unas horas. Desmoldarlo, cortarlo en lonchas no muy finas y servirlo con el chutney de mango y los gajos de manzana.



Pecho de ternera asado

RACIONES	6
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	750



INGREDIENTES

- ✔2 a 2 ½ kg. de pecho de ternera
- ✔1 diente de ajo
- ✔una rama de perejil
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔1 vaso de agua
- ✔½ kg. de patatas
- ✔½ cebolla
- ✔aceite para rociar las patatas
- ✔sal

1 Machacar ajo, perejil, sal y aceite. Untar con la mezcla la carne sazonada y macerar 1 h. Disolver con agua el sobrante del adobo, rociar el fondo de una fuente y poner la carne. Meter en el horno a 200º y pintar con el agua del mortero con una brocha, cada 10-15 min. Despegar el jugo del fondo con el agua y la brocha.

2 Pelar, cortar las patatas, y mezclar con la cebolla. Sazonar, poner en una fuente y rociar con aceite. Tapar y meter en el horno debajo de la carne. A la ½ h, destapar y subir a la mitad para que se hagan por arriba.

3 Pasada una hora, comprobar si la ternera está tierna, sacar del horno y cortar en lonchas gordas. Desglasar con el agua del mortero, quitar el exceso de grasa y dejar el jugo. Servir con las patatas y el jugo.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 8

SEMANA, Nº 3.457

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LA PASTA



Historia

Los chinos dicen que ellos trabajaron antes los granos de semilla machacados con agua, pero en Cataluña afirman que ellos inventaron los fideos.

Los macarrones con tomate eran el plato favorito de Napoleón y, al parecer, Thomas Jefferson importó la primera máquina para hacer espaguetis en América.

En España la pasta tiene una tradición tan antigua como en Italia, por la calidad y extensión del cultivo del trigo, pero su cultura gastronómica ha sido protagonizada por los italianos.

En Italia se toman 35 kg. por habitante y año; 12 en Suiza; 8 en Francia; 7 en EEUU; 6 en Alemania y 4 en España.

Origen.

Aunque se dice que la pasta la trajo Marco Polo de China, los historiadores atribuyen a los etruscos su creación. Sea como fuere, la verdad es que una combinación tan sencilla de ingredientes: harina, agua y sal, es fácil que se *inventara* en distintos lugares y momentos.

Valores nutritivos

Muchas vitaminas y una fácil digestión

Hasta hace poco, la pasta se consideraba un alimento de gran poder calórico, pero esto se debe a las salsas que la acompañan.

Aporta un 14% de proteínas, 4% de fibra y 67% de hidratos de carbono, que son una fuente de energía de fácil digestión, imprescindible, sobre todo, en la dieta de los deportistas.

Contiene también 54 mg. de potasio, 5 mg. de sodio, 22 mg. de calcio, 144 mg. de fósforo, 38 mg. de magnesio y 1,6 mg. de hierro (que se duplica en el caso de pasta integral).

Aporta además vitaminas del grupo B, PP y E.

Su valor nutritivo es de unas 350 calorías por 100 gramos de producto.

Escuela de cocina LA PASTA

Características de la buena pasta



La pasta que se elabora con buena sémola de trigo duro tiene un color amarillo ámbar, uniforme en toda la superficie, es ligeramente áspera al tacto, resistente a la rotura y tiene un corte vítreo.

Requiere más tiempo de cocción que la de mala calidad y aumenta de volumen hasta tres veces.

No se deforma, no se deshace y deja limpia e incolora el agua de cocción.

No tiene pérdidas de nutrientes y cocida tiene un color amarillento y un olor y sabor agradables.

Con estas condiciones, absorbe fácilmente los jugos y las salsas y al comerla se nota su consistencia y se aprecia un sutil color avellanado.

Distintivos de la pasta hecha con harina

Es pálida, blanda y pegajosa, con facilidad se pasa del punto de cocción y deja el agua turbia.

También se pega con más frecuencia, con lo que corremos el riesgo de que se rompa.

Cantidades recomendadas por persona

Por regla general, **si se va a servir** como plato principal, se calculan entre **70 y 100 gr.** de pasta cruda por adulto, **120-150 gr.** para un adolescente y **50-80 gr.** para un niño. Si se va a servir **como guarnición**, en un plato de carne o pescado, utilizaremos unos **50 gr.** de pasta.

Clases de pasta



Pasta seca.
De calidad superior, está elaborada con sémola de trigo duro 100% y se recomienda no almacenar más de un año. A esta categoría pertenecen los tallarines, macarrones, fideos perla, caracolas de colores, plumas y espaguetis.

Pasta compuesta.
Especial, enriquecida con gluten, huevo, leche, espinacas o tomate.

Pasta rellena.
Es la que lleva en su interior un relleno normalmente a base de queso o de carne.

Pastas frescas.
Son las que se hacen en casa o en obradores industriales y se consumen recién hechas. Esta clase se cuece rápidamente pero se conserva durante menos de una semana en la nevera sin sacarlas del envase.

Pasta integral.
Está hecha con sémola de trigo duro completo y es muy rica en fibras, vitaminas y minerales. Su cocción es mucho más lenta que las otras.

Cocción de la pasta



Emplear una olla alta, sin tapar, con 1 l. de agua y 10 gr. de sal, por cada 100 gr. de pasta. Cuando el agua esté en plena ebullición, echar la sal y luego la pasta en forma de abanico, si es larga, o esparcida, si es corta. Subir el fuego y llevar de nuevo a ebullición, removiendo de vez en cuando. El tiempo varía según la pasta, el recipiente, el fuego... En general necesita unos 10 min.; las integrales, más.



Para comprobar si está *al dente* (blanda por fuera y con cierta resistencia en el interior) se muerde un trozo pequeño. Hay que escurrirla inmediatamente en un colador.



Si es para ensalada o platos fríos hay que lavarla con agua fría en el mismo colador. También hay que rociarla con aceite, para que no se pegue al enfriar.

Elegir y conservar

Las pastas cilíndricas de superficie estriada son ideales para menestras y potajes.

Las salsas ligeras van bien con espaguetis medianos y finos.

Para guisos de carne y salsas espesas y sazonadas, son mejores los macarrones rayados y los espaguetis gruesos.

Los tallarines y las cintas, para setas y salsas verdes y blancas.

Los canelones de carne o pescado son un plato fuerte que puede ser único, así como los espaguetis a la boloñesa.

La pasta seca, una vez abierto el paquete, permanece en buenas condiciones hasta seis meses, siempre que esté bien cerrada o guardada en un recipiente hermético.

Aunque se debe tomar recién cocida para aprovechar todas sus cualidades, se puede guardar en la nevera hasta tres días y añadir algo de grasa al recalentarla.

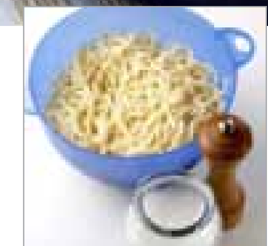


Tallarines con gulas

RACIONES	4
TIEMPO	½h.
CALORIAS	530

INGREDIENTES

- ✔350 gr. tallarines
- ✔200 gr. de gulas
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔2 guindillas rojas secas cortadas en aros
- ✔2 guindillas verdes en vinagre
- ✔2 dientes de ajo
- ✔2 cucharadas de vinagre
- ✔sal
- ✔pimienta







Las gulas son delicadas y se pueden deshacer si se rehogan demasiado tiempo, por eso es conveniente saltearlas muy rápidamente e incorporar los tallarines calientes para rehogar todo junto sólo unos momentos.

1 En abundante agua hirviendo con sal, introducir la pasta poco a poco para que no se corte el hervor y cocerla destapada a borbotón, durante 12 minutos. Escurrirla y espolvorearla con sal y pimienta.

2 Freír los dientes laminados en el aceite caliente en una sartén amplia, con los aros de guindilla roja, y saltear las gulas un minuto. Añadir los tallarines, las guindillas verdes en rodajas y el vinagre.

3 Saltear todo junto un minuto y servir muy caliente. Si se cuece la pasta con tiempo, hay que refrescarla para que no se pegue y rociarla con aceite por la misma razón.



Macarrones con costillas

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	830

INGREDIENTES

- ✔500 gr. de costillas de cerdo adobadas
- ✔350 gr. de macarrones
- ✔1 cebolla
- ✔1 pimiento
- ✔1 diente de ajo
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔1 vaso de vino blanco
- ✔1 cucharadita de pimentón
- ✔1 ½ l. de caldo de carne
- ✔sal







Este plato resulta más sabroso empleando las costillas con su hueso, pero también se puede hacer con trozos de la carne de cerdo pegada a las costillas, pero sin los huesos.

1 Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír las costillas y el diente de ajo; retirarlas y reservarlas. Pelar y picar la cebolla y el pimiento limpio y cortado en tiras y freírlos en el aceite sobrante de las costillas.

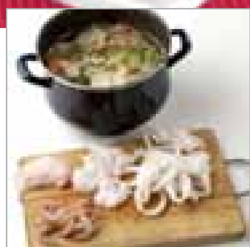
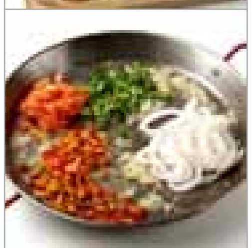
2 Cuando la cebolla esté transparente, espolvorear el pimentón, rehogar y añadir las costillas y el vino. Cuando se haya consumido el vino, cubrir con el caldo y cocer hasta que la carne esté tierna.

3 Añadir la pasta, mover la cazuela de vez en cuando para que no se apelmace y cocer durante el tiempo que indique el fabricante (12 minutos con pasta seca). Añadir, si fuera necesario, más caldo, comprobar el punto y servir jugoso.



Fideuá con marisco

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORÍAS	650


Para la fideuá se pueden emplear fideos especiales, fideos perla o entrefinos, al gusto. Dicen que el origen está en una paella que iba a preparar el cocinero de un barco que se olvidó de embarcar el arroz y empleó fideos.

INGREDIENTES

- ✔400 gr. de fideos
- ✔6 cigalas
- ✔gambones o langostinos
- ✔150 gr. de gambas
- ✔150 gr. de rape
- ✔150 gr. de calamar
- ✔1 cabeza de pescado
- ✔1 puerro
- ✔1 zanahoria
- ✔1 cebolla grande
- ✔1 pimiento verde y otro rojo
- ✔1 tomate
- ✔2 dientes de ajo
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔perejil
- ✔sal

1 Pelar las gambas pequeñas y cocer las cabezas en 1½ l. de agua con la de pescado, unos cascos de cebolla, un puerro, una zanahoria y una rama de perejil, para hacer un caldo. Limpiar los calamares, cortarlos en anillas y el rape en dados, sazonarlos con sal.

2 Calentar el aceite, freír el ajo y cuando esté dorado sacarlo. Freír la cebolla picada, encima los pimientos picados y cuando cambien de color, añadir el tomate pelado y sin pepitas y los calamares. Cuando el refrito esté casi hecho, añadir el pescado y las gambas.

3 Machacar el ajo y perejil con un poco de agua y sal y añadir al caldo. Rehogar los fideos y regar con el caldo colado caliente. Rectificar el punto de sazón y cocer unos 12 min, a media cocción, añadir el marisco grande sin pelar. Si fuera necesario, añadir más caldo y servir espolvoreada de perejil.



Espaguetis carbonara

RACIONES	4
TIEMPO	35 min.
CALORÍAS	750





La auténtica receta se hace con panceta o tocino entreverado italiano, pero tras la II Guerra Mundial, se empleó el bacon porque era el sabor al que estaban acostumbrados los americanos.

INGREDIENTES

- ✔400 gr. de espaguetis
- ✔100 gr. de panceta italiana o tocino entreverado o bacon
- ✔1 cucharada rasa de mantequilla
- ✔4 huevos
- ✔4 cucharadas de nata líquida
- ✔5 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✔sal
- ✔pimienta

1 Cortar el tocino en dados pequeños y dorarlo en la mantequilla, escurrirlo y reservarlo. Cocer los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal durante 7 minutos.

2 Batir los huevos, añadir la nata y sazonar. Escurrir la pasta y mezclarla en una cazuela con los huevos y nata. Añadir los dados de tocino y espolvorear con queso rallado.

3 Mezclar unos minutos sobre el fuego salteándolos con la sartén agarrada por el mango y servirlos inmediatamente acompañados de más queso rallado para presentarlos en la mesa.



Plumas que rabian

RACIONES	4
TIEMPO	½h.
CALORIAS	500







INGREDIENTES

- ✔350 gr. de pasta cortada (plumas)
- ✔½ Kg. de salsa de tomate
- ✔2 cucharadas de mantequilla
- ✔2 cucharadas de aceite
- ✔2 dientes de ajo
- ✔1 guindilla
- ✔sal

1 Fundir la mantequilla con el aceite, freír los dientes de ajo picados y en cuanto se doren, añadir la guindilla en aros.

2 Cubrir rápidamente con la salsa de tomate, para que no se queme la guindilla ni el ajo y cocer a fuego vivo con cuidado de que no se agarre.

3 Cocer la pasta *al dente* en abundante agua con sal, escurrirla y saltearla en la salsa a fuego fuerte durante un par de minutos y servir.



Ensalada al roquefort

RACIONES	4
TIEMPO	½h.
CALORIAS	650







INGREDIENTES

- ✔300 gr. de coditos de colores
- ✔un chorreón de aceite
- ✔100 gr. de queso roquefort
- ✔1 lata de anchoas de Santoña
- ✔1 endibia
- ✔30 gr. de nueces peladas

Aliño

- ✔9 cucharadas de aceite de oliva virgen
- ✔3 cucharadas de vinagre de Jerez
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔hojas de albahaca

1 Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Escurrir, refrescar y regara con el aceite para que no se pegue. Cortar el queso en dados, escurrir las anchoas del aceite y cortar por la mitad a lo largo.

2 Quitar la zona oscura del corazón del tallo de la endibia y deshojarla. Lavar las hojas y secar muy bien. Mezclar la pasta escurrida con el queso, las anchoas y las nueces picadas gruesas y aliñarla, servirla espolvoreada de albahaca picada.

3 Aliño: Mezclar el vinagre con la sal y la pimienta para que se disuelvan, porque no son solubles en el aceite, y añadir sin parar de batir el aceite hasta conseguir que la mezcla se emulsione. Añadir unas hojas de albahaca picada.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 9

SEMANA, Nº 3.458

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LAS VERDURAS



Origen.

Aunque no se conoce con certeza la fecha, los primeros vestigios de una agricultura rudimentaria datan del Neolítico, cuando el hombre se hizo sedentario y estableció huertos junto a los poblados, con un sistema de irrigación natural.

El cultivo de las verduras se desarrolló, casi al mismo tiempo, en distintos lugares y modos. La gran variedad de vegetales que consumían los romanos provenían de diferentes zonas de su vasto Imperio. Tras la caída de éste, muchas especies se olvidaron y sólo volvieron a recuperar protagonismo a partir del siglo XIX.

Valores nutritivos

Aportan todos los principios necesarios

Las verduras contienen los principios nutritivos necesarios: proteínas vegetales, vitaminas, minerales y fibra, con un aporte energético mínimo, lo que las hace insustituibles en cualquier dieta. Aportan las sustancias alcalinas indispensables para neutralizar la acción acidificante de las proteínas animales (carne, pescado, huevos y lácteos) y suministran agua (90%), auténtico líquido biológico rico en minerales, como hierro, calcio, azufre, potasio y manganeso y en vitaminas A, B1, B2, PP Y C.

Lo ideal es consumir diariamente de 350 a 400 gramos de verduras crudas o cocidas.

Escuela de cocina LAS VERDURAS

Historia

En la Edad Media las verduras que crecían al aire se consideraban nobles, y los bulbos y raíces estaban destinados a la alimentación del pueblo. En el huerto sólo se cultivaban rábanos, remolachas, zanahorias, habas, guisantes, calabazas y puerros.

Es entonces cuando empiezan a aparecer en las mesas más humildes las primeras sopas espesas de verduras o potajes, cuyo nombre viene del pote donde se cuecen, en oposición a los asados, alimento casi exclusivo de los nobles, los únicos con derecho a practicar la caza.

Durante el Renacimiento todos comen de todo. En el siglo XVIII se cultivan gran variedad de verduras y hortalizas, algunas llegadas del Nuevo Mundo como la patata o el tomate.

Se desarrollan nuevas técnicas de cultivo y gracias a los cruces genéticos aparecen otras especies que dejan el huerto-jardín –terreno privado de la familia y lugar de experimentos–, para trasladarse a los campos, lo que marca el comienzo de los cultivos masivos.

A lo largo del siglo XX la técnica permite cultivar de todo en cualquier momento.

La estacionalidad de los productos se pierde en beneficio de una mayor variedad durante los doce meses del año.

Métodos de cocción

Las hortalizas cocidas se digieren mejor que las crudas, ya que la acción del calor hace que la fibra sea más digestible. Algunas vitaminas y minerales se pierden por las altas temperaturas o quedan diluidas en el agua, por lo que se deben cocer en un mínimo de líquido o al vapor y el tiempo más corto posible, y cuando se puede, conviene aprovechar el agua de cocción.

También es conveniente cocerlas con poca sal para que pierdan menos jugos por los cortes. Hay que introducir las verduras cuando el agua ya hierve a borbotones, y en cuanto estén cocidas, escurrirlas y refrescarlas con un chorro de agua fría.



Diferentes tipos, máximo sabor

Este nombre engloba todos los productos del huerto, pero en general llamamos verduras a las de hoja, ensaladas que se consumen crudas, y hortalizas a los frutos como el tomate, el pimiento, el calabacín, la berenjena y los bulbos. Para aprovechar todas sus ventajas, hay que elegirlas en su punto de sazón, limpiarlas con cuidado y prepararlas con mimo para conservar al máximo sus nutrientes, su textura y su delicado sabor.

Raíces y tubérculos

Crecen debajo de la tierra: zanahoria, nabo, apio-rábano, rábano, remolacha, chiribía, batata, etc.

Para limpiarlas, se pelan o se raspan, y se lavan bien.



Para cocerlas, no es preciso que el agua esté hirviendo, pueden ponerse en agua fría. Conviene, aunque estén peladas, conservar la parte que las unía a la planta, para que no se desangren, razón por la que a veces la zanahoria y la remolacha se quedan descoloridas.

Hojas y herbáceas

Crecen en contacto con el aire, por lo que casi todas son verdes: espinacas, acederas, acelgas, apio, cardillo, berro, lechuga, escarola y las coles.

Para limpiarlas, se separan las hojas del tronco, que casi siempre se desprecia, se lavan, se escurren y se cortan después de lavarlas para que no pierdan cualidades por el corte en el agua.





Si se aprovechan los tallos (pencas de las acelgas, cardo), se raspan quitando las hebras de abajo arriba. Las coles (coliflor y brécol) se lavan enteras o en ramitos.

Para cocerlas, el agua debe estar hirviendo con sal. Las verdes a fuego vivo y destapadas y las blancas a fuego más lento, para que no se deshagan, y tapadas. Al cardo es conveniente añadirle una cucharada de harina en el agua de cocer para que salga más blanco.

Bulbos

Crecen en la tierra a raíz del suelo. El ajo, la cebolla, las chalotas y el puerro se caracterizan por su sabor fuerte y hojas superpuestas.

Para limpiarlas, se suprimen las primeras pieles, de distinto color y la primera blanca que es la más dura.

Las cebollas francesas se escaldan para facilitar el pelado.

A los puerros se les debe dejar algo de verde (porque es muy sabroso), zona a la que se le dan cuatro cortes perpendiculares, formando un plumero, para que al sacudirlo dentro del agua, suelten toda la arena.

Frutos, vainas y semillas

Crecen en las ramas los primeros y dentro de las flores las semillas. Son el tomate, judías, guisantes, berenjena, pimiento, calabaza, pepino, calabacín, pepinillo, espárrago, alcachofas, etc. Los frutos vaina (judías y guisantes) encierran las semillas.

Para limpiarlos, se pelan, raspan o lavan, simplemente.





Espinacas con gambas y curry

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	380

INGREDIENTES

- ✔1 ½ Kg. de espinacas tiernas
- ✔1 cebolla mediana
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔1 cucharada sésamo o ajonjolí
- ✔sal ✔pimienta
- ✔una pizca de nuez moscada

Salsa:

- ✔¼ Kg. de gambas
- ✔1 cebolleta ✔1 puerro
- ✔1 cebolla ✔1 zanahoria
- ✔1 manzana Golden
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔1 cucharadita de curry de Madrás en polvo
- ✔¼ l. del agua de cocer las cabezas de las gambas







Los moldes son de flexipan, un material flexible que soporta temperaturas altas y es muy fácil de desmoldar porque se da la vuelta como si fuera un guante. El sésamo le proporciona un delicioso sabor a tostado y una textura especial.

1 Calentar el aceite y estofar la cebolla picada, rehogar encima las espinacas lavadas y picadas, hasta que estén tiernas. Sazonarlas con sal, pimienta, nuez moscada y la mitad del ajonjolí. Engrasar moldes individuales y espolvoreados con ajonjolí, llenarlos con las espinacas y reservar al calor.

2 Salsa: Pelar las gambas y cocer las cabezas en ½ l. de agua con lo verde de los puerros, cebolleta, sal y pimienta, unos 20 min. Exprimir el jugo de las cabezas, colar y reservar el caldo. Saltear en aceite las gambas, reservarlas y en el mismo aceite, estofar lo blanco del puerro en rodajas y la cebolla y zanahoria picadas.

3 Añadir manzana en rajas, aplastarla en el refrito, añadir curry y dar unas vueltas. Verter el caldo de las cabezas, hervir 5 min, rectificar el punto, y pasar por el chino sobre las gambas. Servir las gambas con las espinacas, muy caliente.



Acelgas con zanahorias y patatas

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	420

INGREDIENTES

- ✔1 Kg. de acelgas
- ✔1 cucharada de azúcar
- ✔¼ Kg. de zanahorias
- ✔¼ Kg. de patatas
- ✔½ cebolla
- ✔8 cucharadas de aceite de oliva
- ✔2 cucharadas de pasas de Corinto
- ✔2 huevos ✔sal.







Las verduras fuerte como las acelgas, el repollo y las otras coles, se cuecen con una cucharadita de azúcar para que mate el sabor bravío, suavizándolo.

1 Limpiar las acelgas, cortarlas en trozos y cocerlas en agua hirviendo con sal y azúcar, 10 minutos y escurrirlas. Raspar las zanahorias, lavarlas, cortarlas en daditos y cocerlas aparte, otros 10 minutos y escurrirlas también.

2 Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír la cebolla, picada muy fina y cuando empiece a tomar color, incorporar las acelgas y zanahorias escurridas, mezclar y rehogar con la cebolla unos minutos.

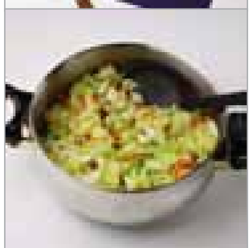
3 Freír las patatas cortadas en dados, mezclarlas con las acelgas y las zanahorias y agregar las pasas remojadas en agua. Batir los huevos, verterlos sobre la verdura y cuajarlos sin parar de mover a fuego suave.



Repollo gratinado

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	650







Esta una forma de poner el repollo tiene la ventaja de que puede quedarse preparado de mediodía para la cena e incluso formar un plato único, ya que lleva la panceta y el queso. También admite huevos batidos.

INGREDIENTES

- ✔1 Kg. de repollo
- ✔2 patatas
- ✔2 zanahorias
- ✔8 cucharadas de aceite y el necesario para freír las patatas
- ✔200 gr. de panceta
- ✔50 gr. de queso emmental rallado
- ✔sal ✔pimienta.

1 Picar el repollo, lavarlo y escurrirlo. Raspar la piel externa de las zanahorias, lavarlas y cortarlas en cuadritos. Cortar la panceta en dados. Pelar las patatas, cortarlas en dados o dejarlas enteras si son patatas pequeñas nuevas, y freírlas.

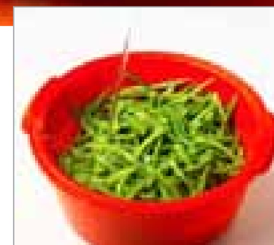
2 Calentar el aceite en una cazuela de fondo grueso y dorar la panceta en dados hasta que pierda su grasa. Rehogar encima el repollo picado y la zanahoria, sazonar con sal y pimienta y dejar destapado a fuego flojo 20 minutos.

3 Moverlo de vez en cuando con la espumadera, hasta que el repollo se agache y la zanahoria esté tierna, pasarlos a una fuente refractaria y añadir las patatas fritas, espolvorear con el queso rallado y gratinar 5 minutos en el horno.

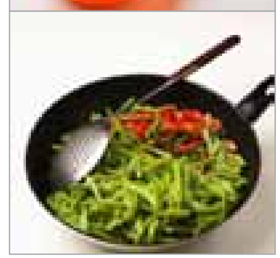


Judías verdes a la burgalesa

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	250







Las judías verdes quedan mejor cortadas a lo largo. Como todas las verduras se deben echar en el agua hirviendo y sacarlas cuando estén cocidas. Después se refrescan al chorro de agua fría.

INGREDIENTES

- ✔1 Kg. de judías verdes
- ✔2 pimientos encarnados
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔1 diente de ajo
- ✔perejil ✔sal

1 Quitar las hebras y las puntas de las vainas a las judías verdes y cortarlas a la mitad o en varias veces, según sean de anchas. Cocerlas en agua hirviendo con sal 10 minutos, escurrirlas enseguida y refrescarlas al chorro de agua fría.

2 Asar los pimientos engrasados en el horno a 180ºC 40 minutos, dándoles la vuelta de cuando en cuando. Taparlos para pelarlos más fácilmente y cortarlos en tiras, recoger el jugo que sueltan y el de la bandeja del horno.

3 Calentar el aceite y dorar el diente de ajo y el perejil picados, rehogar las tiras de pimiento y su jugo a fuego vivo y mezclar con las judías cocidas y escurridas. Saltear todo para que las judías tomen el sabor y servir.



Guisantes Lorraine

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	400







INGREDIENTES

- ✔500 gr. de guisantes congelados
- ✔1 cebolla mediana
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔50 gr. de jamón serrano
- ✔2 huevos
- ✔¼ l. de agua
- ✔¼ l. de leche
- ✔50 gr. de queso rallado
- ✔sal

1 Rehogar la cebolla picada en el aceite con la cacerola tapada, sin que llegue a tomar color (5 minutos tapado en el m.o.). Saltear encima el jamón en dados y añadir el agua.

2 Cuando empiece a hervir, añadir los guisantes, sazonar, cocer lentamente hasta que estén tiernos y en seco y colocarlos en una fuente de horno ligeramente engrasada. Batir los huevos como para tortilla.

3 Añadir la leche y el queso rallado, sazonar y verterlo sobre los guisantes. Introducir la fuente en el horno a 180°C, hasta que se cuajen los huevos formando una costra ligera y dorada.



Menestra de verduras

RACIONES	4
TIEMPO	1+½h.
CALORIAS	480







INGREDIENTES

- ✔1 Kg. de espinacas
- ✔¼ Kg. de judías verdes
- ✔¼ Kg. de guisantes desgranados
- ✔3 zanahorias
- ✔1 calabacín
- ✔1 berenjena
- ✔100 gr. de jamón serrano
- ✔8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- ✔1 diente de ajo
- ✔2 cebollas ✔sal

1 Limpiar las espinacas y las judías, escurrirlas y cortar las espinacas en trozos y las judías en tiras finas. Raspar, lavar y cortar en dados las zanahorias, el calabacín y la berenjena. Poner la berenjena en agua y sal 30 minutos para que no amargue.

2 Cocer por separado las espinacas y los guisantes 5 minutos, y las judías y las zanahorias 10 minutos. Dar un hervor al calabacín y la berenjena juntos. Picar la cebolla y el ajo, freírlos y rehogar el jamón en dados.

3 En cuanto estén cocidas las verduras, refrescarlas, escurrirlas y saltearlas en el refrito de ajo, cebolla y jamón. Añadir un poco del agua de cocer las judías verdes para que la menestra resulte jugosa, comprobar el punto de sazón y servir.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 10

SEMANA, Nº 3.459

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

PESCADOS



El pescado contiene proteínas de alto valor biológico, aporta más vitaminas que la carne y es de más fácil digestión.

Llega a las zonas del interior casi como recién pescado, gracias a los modernos medios de transporte.

Valores nutritivos

Ayuda a prevenir ciertas enfermedades

El pescado y la carne aportan gran cantidad de proteínas, ya que contienen del 15 al 20% de su peso.

Cuanto más graso sea, más disminuye su cantidad de agua y mayor su aportación de calorías. De todas las maneras, el pescado es más magro y menos calórico que las carnes usuales.

Las grasas de pescado son muy ricas en vitaminas A y D y contienen vitamina B y la PP. Los de mar tienen más cloro y yodo, y los de agua dulce son más ricos en potasio, magnesio y fósforo.

Los pueblos que se alimentan básicamente de pescado son menos propensos al infarto de miocardio y otras enfermedades cardiovasculares.

100 gramos de pescado magro proporcionan unas 70 calorías, mientras que los más grasos alcanzan las 160.

Escuela de cocina

LOS PESCADOS

Granjas de peces

Era de los pocos alimentos *salvajes* que podía consumir el hombre moderno. Hoy están proliferando las granjas marinas que crían peces en inmensas jaulas sumergidas en el mar, donde están en su propio ambiente de corrientes y mareas, pero en cautividad.
Como las colonias son muy grandes, se les proporciona el alimento en forma de pienso.
Las piscifactorías de río existían hace ya muchos siglos.

Pescado blanco o azul

Esta clasificación por su contenido en grasa varía a lo largo del año en función de la temperatura del mar, la alimentación y el período de reproducción.
Un pescado azul puede convertirse en blanco después de desovar.

Los pescados más habituales

Besugo:
Su señal de identidad es la *pinta* negra al terminar la cabeza.
Es pescado blanco y su temporada va de octubre a abril.

Gallo:
Es ovalado y plano, tiene la boca torcida y los ojos muy juntos en el lado oscuro.
Es pescado blanco y tiene más desperdicio que el lenguado.

Merluza:
Es pescado blanco y la diferencia con **la pescadilla** está en el tamaño, debe pesar más de 3 kilos.



Si se compra entera, se puede emplear la cabeza para sopa, la zona abierta para lomos y filetes y la cola entera para el horno o para rodajas.
Una vez separada la zona abierta, se quita la espina y la piel y se sacan los lomos y los filetes.



Rape:
Tiene una cabeza enorme que se puede emplear en sopas y una cola de carne blanca, dura y deliciosa, tanto en guisos, como en filetes rebozados y fritos o al horno. Es pescado blanco.

Salmón:
Tiene el cuerpo azul acerado con el vientre plateado y su tonalidad puede variar según la edad, sexo y época del año. Su carne es más o menos rosada en función de lo que come.

Sardina:
Pescado azul es el más popular. La exquisitez de su carne depende del frescor y de la época de captura, su *momento* es de Virgen a Virgen, del Carmen (16 de julio) a la Asunción (15 de agosto), aunque la temporada va de junio a noviembre. Enteras, pueden prepararse a la brasa, a la parrilla o a la sal.
Limpias y sin cabeza ni espina, se rebozan y se fríen. También se preparan escabechadas, rellenas, en empanadas, etc.



Reglas básicas en sus elaboraciones



Asado al horno:
Escamarlo, limpiarlo y salarlo, un rato antes de prepararlo.
Engrasarlo por fuera, colocarlo en la besuguera e introducirlo en el horno a unos 180º unos 20 minutos por Kg., según su grosor.

Asado a la parrilla:
Idéntica preparación colocando la parrilla más alejada del foco de calor cuanto mayor sea la pieza.

Cocido:
Hervir agua con sal, cebolla, zanahoria, perejil, puerro, granos de pimienta y un chorreón de aceite, 20 minutos, introducir el pescado, esperar que vuelva a hervir, tapar la cazuela y dejar cocer ligeramente 10 minutos. Si son rodajas, tapar la cazuela y dejar reposar sin fuego. Los filetes planos (lenguado), reposar sólo 5 minutos.

Frito:
Rebozado con harina y huevo o sólo con harina para evitar que salte el aceite.
El pescado menudo, pasarlo por cerveza y harina, y freírlo en aceite a 170º hasta que se dore por fuera.

A tener en cuenta

El pescado fresco tiene un suave aroma a mar, ojos salientes y abombados con vivos reflejos, pupila negra y brillante y córnea transparente.



Las agallas, de color rojo y brillante sin mucosidades, y la piel con pigmentación viva y brillo natural cubierta de un mucus transparente.
Las escamas deben estar bien adheridas y limpias, y la carne firme y elástica al tacto que no mantiene huella si se presiona con el dedo.

Para obtener 100 gr. de pescado limpio se necesitan: 120/140 gr. de rodajas; 150/175 gr. de pescado entero de cabeza pequeña; 175 a 200 gr. de pescado entero de cabeza grande.

Un niño de 1-2 años necesita 25 gr. y esta ración aumenta hasta los 100 gr. para el niño de 10. Los adolescentes deben consumir de 120-125 gr. y los adultos entre 100-120 gr. por comida.

El pescado fresco debe guardarse en la nevera no más de 24 horas, limpio y cubierto con un paño húmedo. Para el éxito de la receta es fundamental la frescura, el tiempo de cocción y una elaboración sencilla que respete los sabores.

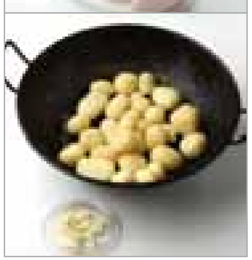


Lomos de merluza al horno

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	450







INGREDIENTES

- ✔4 lomos de merluza de 200 gr. cada uno, sin piel
- ✔2 dientes de ajo
- ✔12 cucharadas de aceite de oliva
- ✔sal ✔pimienta

Guarnición:

- ✔1 manojo de espárragos verdes
- ✔2 tomates de tamaño medio (como los canarios)
- ✔1 diente de ajo
- ✔pan rallado y perejil picado
- ✔1 bandeja de patatas pequeñas cocidas
- ✔aceite para saltearlas

Los lomos de merluza se pueden cortar en casa de la zona abierta, como se ve en la foto, o pedir al pescadero que quite la espina y la piel y los corte de la parte más alta.

1 Guarnición: Cortar la zona dura de los espárragos, lavarlos y hacerlos tapados en el m.o. 5 minutos. Cortar los tomates a la mitad, espolvorearlos con el ajo-pan-perejil, picados, rociarlos de aceite y gratinarlos en el horno 10 minutos.

2 Lavar y secar los lomos de merluza, sazonarlos con sal y pimienta y colocarlos en una fuente refractaria, regarlos con un chorrito de aceite de oliva y otro de zumo de limón. Introducir la fuente en el horno a 200ºC y hacerlos 5-7 minutos, según tamaño.

3 Dorar las patatas en el aceite caliente. Filetear los dientes de ajo y dorarlos en el aceite sin que se quemen. Poner los lomos en los platos de servir y acompañarlos con los espárragos, tomates y patatas, regado todo con el refrito de ajo.



Besugo a la cebolla confitada

RACIONES	4
TIEMPO	1¼ h.
CALORIAS	600







INGREDIENTES

- ✔1 besugo de 1 Kg.
- ✔aceite para engrasarlo
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔½ Kg. de patatas
- ✔aceite para freírlas
- ✔sal

Cebolla confitada:

- ✔4 cebollas
- ✔6 cucharadas de aceite de oliva
- ✔2 cucharadas de azúcar
- ✔50 gr. de pasas (optativo)
- ✔1 vaso de vino blanco seco

El besugo se pela muy bien en caliente sobre el mismo papel en el que se ha envuelto para aprovechar todo el jugo que suelte al quitarle la piel y al separar los lomos.

1 Cebolla confitada: Cortar la cebolla en rodajas, ponerla en una olla de m.o. con aceite y azúcar, taparla y hacer 15 minutos al 100%. Cambiar la cebolla a un cazo, añadir vino y pasas remojadas y consumir a fuego vivo hasta que empiece a caramelizarse la cebolla.

2 Lavar y cortar en rodajas las patatas y freírlas. Lavar y secar el besugo, salpimentarlo y, con ayuda de un pincel, engrasarlo con aceite, envolverlo en papel sulfurizado, colocarlo en una fuente refractaria y asarlo a 255º C 25-30 minutos.

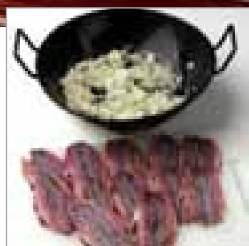
3 Cuando esté hecho, sacar el besugo del horno, desenvolverlo del papel, quitarle la piel, separar los lomos, quitar las espinas y recoger todo el jugo. Colocar los lomos en los platos, regarlos con su jugo y servir con la cebolla y las patatas.

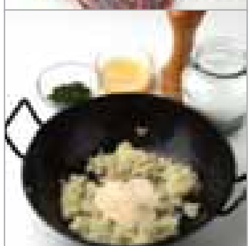


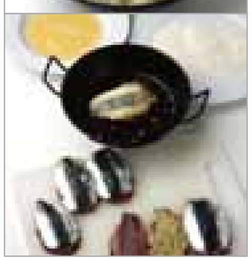
Sardinas rellenas

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	450

INGREDIENTES
- ✔16 sardinas medianas
- ✔2 cebollas
- ✔2 cucharadas de pan rallado
- ✔1 diente de ajo
- ✔perejil
- ✔1 huevo
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔harina y 2 huevos para rebozar
- ✔aceite para freír







Las mejores sardinas para rebozarlas son las de tamaño medio. Las que se pescan en las Rías Bajas se llaman xoubas y en La Coruña, parrochas, pero son simplemente sardinas pequeñas y muy finas de sabor.

1 Quitar la cabeza y la espina a las sardinas y dejarlas abiertas en abanico. Estofar la cebolla y el ajo picados en unas cucharadas de aceite, a fuego suave y con la sartén tapada, (o 5 minutos en el microondas).

2 Fuera del fuego, añadir al refrito de cebolla y ajo el pan rallado, el huevo batido, el perejil picado y sazonar con sal y pimienta. Dar una vuelta al fuego, para que el huevo cuaje un poco.

3 Colocar 1 cucharada de refrito sobre una sardina y tapar con otra en forma de sándwich. Rebozarlas en harina y después en huevo batido y freírlas en aceite no demasiado caliente hasta que se doren.



Gallo a la molinera

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	500

INGREDIENTES
- ✔4 gallos de ración
- ✔100 gr. de mantequilla
- ✔1 limón
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔harina para rebozar
- ✔leche
- ✔perejil picado
- ✔sal

Guarnición:
- ✔patatas nuevas cocidas al vapor







Los gallos son un pescado muy delicado, exquisito cuando están muy frescos, pero que se conservan menos que otros. Como tienen más desperdicio que los lenguados, conviene elegirlos grandes.

1 Quitar la cabeza, lavarlos, escurrirlos y secarlos. Sazonarlos con sal, pasarlos por leche y harina y freírlos en una sartén con el aceite, hasta que estén dorados de un lado.

2 Darles la vuelta, para que se doren del otro. Si son grandes y gordos, tardarán en hacerse a fuego no muy fuerte unos 4-5 minutos de cada lado. Comprobar si están fritos por dentro al despegar parte de un filete con la punta de un cuchillo, de la espina central.

3 Si está muy adherido a la espina, freírlos un poco más. Sacarlos y colocarlos en una fuente. Fundir la mantequilla en la sartén con el aceite sobrante de los gallos, añadir el zumo de un limón y el perejil, ligar sobre el fuego y verter la salsa sobre los gallos.



Salmón con mostaza

RACIONES	4
TIEMPO	30min.
CALORIAS	350



INGREDIENTES

- ✔4 rodajas de salmón de 200 gr. cada una
- ✔1 cucharada de aceite de oliva
- ✔1 cucharada de mostaza de grano (a la antigua)
- ✔1 cucharada de miel
- ✔1 cucharada de zumo de limón
- ✔1 cucharadita de ralladura de limón
- ✔eneldo fresco
- ✔sal ✔pimienta

1 Mezclar en un cuenco el aceite, la mostaza, la miel, el eneldo picado, el zumo y la piel rallada del limón. Lavar y secar las rodajas de salmón, salpimentarlas y untarlas con la mezcla anterior.

2 Colocar las rodajas en una fuente y dejarlas reposar unos 20 minutos, para que tomen los sabores. Introducir la fuente en el horno a 200º C durante 5 minutos.

3 Sacar la fuente del horno, colocar las rodajas de salmón en los platos calientes y servirlas con su propio jugo, patatas nuevas cocidas al vapor y eneldo fresco.



Rape a la vasca

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	420



INGREDIENTES

- ✔4 rodajas de rape con su hueso central
- ✔5 pimientos verdes
- ✔3 ó 4 dientes de ajo
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔pimienta ✔sal

Salsa de tomate:

- ✔2 cebollas
- ✔1 Kg. de tomates
- ✔4 cucharada de aceite

1 Picar la cebolla y freírla despacio. Escaldar, pelar y cortar los tomates en trozos y freírlos encima, hasta conseguir una salsa espesa. Lavar, secar y sazonar el rape y freírlo ligeramente en el aceite caliente.

2 Sacar el rape a una fuente y taparlo para que no se enfríe. Freír en el aceite sobrante del rape, los pimientos limpios y en tiras y los dientes de ajo fileteados, dejarlos unos minutos con la sartén tapada para que queden tiernos.

3 Mezclar la salsa de tomate con los pimientos fritos y el ajo en láminas, añadir el jugo que suelta el rape en la fuente, mezclarlo al fuego para que se una y dar unos hervores cortos al rape en esta salsa, con cuidado de que no se pase.

Escuela de cocina

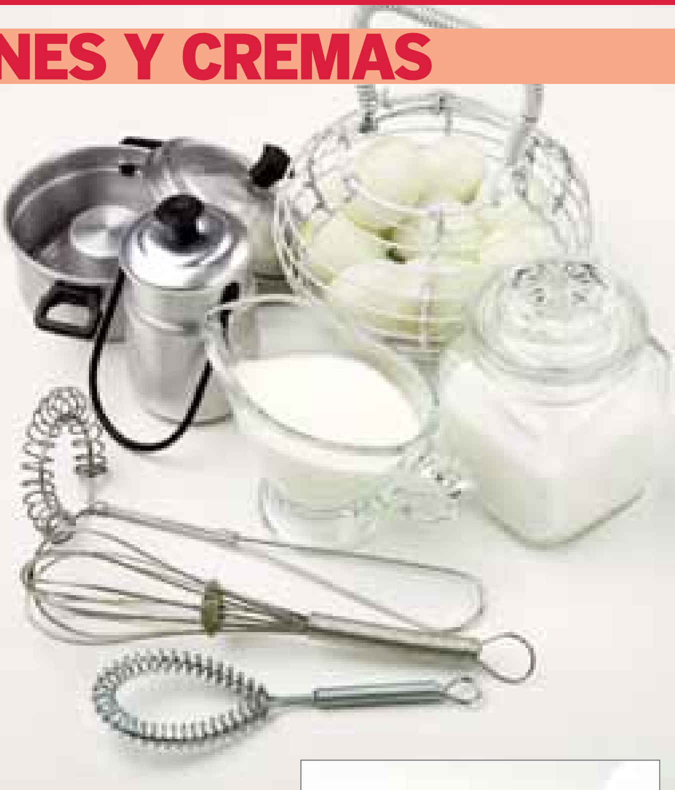
FASCÍCULO 11

SEMANA, Nº 3.460

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

FLANES Y CREMAS



Historia

Se cree que los romanos fueron los inventores de las primeras natillas: una mezcla de huevos batidos, leche y miel, cocidos a fuego lento en un recipiente de barro, porque los griegos eran más aficionados a tartas o tortas a base de queso, miel, nueces y pasas.

Las cremas de huevo

Un postre dulce, suave y muy rico

Son todas aquellas preparaciones de consistencia semilíquida, espesados mediante cocción en el horno o baño María y que tienen como ingredientes básicos azúcar, huevos, mantequilla, harina y leche.

Es el caso de las natillas, la crema catalana, los flanes o las mil variedades de crema pastelera, a la vainilla, aromatizada con café, licores, o combinada con purés de frutas.



Baño María para horno.

Escuela de cocina FLANES, CREMAS Y NATILLAS

Diferentes tipos

La crema pastelera consiste en una mezcla de huevo y azúcar con algo de harina o fécula, a la que se añade leche hirviendo aromatizada, y sin parar de mover sobre el fuego, al baño María, se espera a que espese. Las proporciones varían según la aplicación que se quiera dar a la crema. Si se va a utilizar para rellenar deberá tener más consistencia que si se utiliza para fondear un plato.

La crema franchipán es una crema pastelera a la que, una vez cocida se incorporan mantequilla y almendra o almendrados molidos.

Las natillas o crema inglesa se diferencian de la crema pastelera en que sólo se utilizan yemas, leche y azúcar en su elaboración y se espesan al fuego al baño María, hasta que la crema empañe el dorso de la espátula. Como las yemas cuajan a 65º C, es necesario no sobrepasar esta temperatura, por lo que se utiliza un baño María, evitando el calor directo que podría resultar excesivo y hacer que, al cuajar las yemas, las natillas "se corten". Las natillas claras requieren 6 yemas por cada ½ litro de leche.

El flan está compuesto por los mismos ingredientes, pero la mezcla se introduce en un molde caramelizado y se cuaja al baño María en una cazuela, en el horno o en la olla a presión. A veces se pueden emplear también algunas claras, en la proporción 2 yemas y 2 huevos enteros por ½ litro de leche.



Flan en olla exprés.

El tocinillo de cielo es una mezcla de almíbar y yemas que se cuaja al baño María con el molde cubierto para evitar que entre vapor. La proporción suele ser de un almíbar hecho con un vaso de azúcar y otro de agua, después de 5 minutos de cocción a fuego vivo, por 11 yemas y un huevo entero. Resulta muy dulce y se sirve en pequeñas cantidades.

La crema catalana se prepara como unas natillas con más yemas para que espese algo más que las clásicas natillas. También se puede espesar con una cucharadita de fécula de maíz o de patata. Se reparte en cazuelitas y, una vez fría, se espolvorea generosamente con azúcar y se quema con un hierro candente. Hay que servirla pronto para que el caramelo que se forma en la superficie no se licue y enturbie la crema.



Utensilios:

moldes de flexipan, batidor de alambres, flanera, colador, espátula, molde de rosca

A tener en cuenta

Que las cremas que llevan huevos se cortan al hervir, porque se cuajan las albúminas. Hay que hacerlas al baño María o en cazo de fondo grueso a temperatura baja y no parar de mover aún fuera del fuego, porque con el calor del cazo, sobre todo si es de fondo grueso, se pueden cortar los huevos.

Si un flan o tocino de cielo lleva claras, es conveniente colar la mezcla para evitar partículas sólidas.

Al deshacer las yemas de los flanes y tocinos de cielo, hay que evitar introducir aire para que al cocer no salgan ojos, si al batir hubieran formado algo de espuma, colar la crema para que se quede en el colador la espuma.

Si se montan claras para adornar, se pone el mismo peso de azúcar que de claras, que se añaden en tres veces, y se bate durante unos 15 minutos con el bol templado, porque suben mejor.

Están a punto de merengue cuando resulta una crema muy brillante.



Merengue en su punto.

La técnica

Natillas y cremas pasteleras

Hervir la leche con el aroma (corteza o ralladura de un cítrico, palo de canela, vainilla). Deshacer las yemas con el azúcar en un cazo de fondo grueso o normal para hacerlo al baño María, verter la leche hirviendo sobre las yemas sin parar de mover y acercar al fuego, moviendo hasta que espese, caso de llevar Maizena o fécula, disolverla en leche fría y añadirla cuando esté sobre el fuego.

Caramelizando un molde.



Caramelizar moldes

Poner azúcar en el molde, salpicar con zumo de limón o unas gotas de agua, acercar al fuego, mover cuando empiece a tomar color y bañar el molde. También se puede hacer en un cazo, verter en el molde o moldes y bañarlo por dentro.

Flanes y tocinillos de cielo

Hervir la leche con el azúcar o hacer el almíbar y dejarlo enfriar. En el caso del tocinillo se bañan los moldes con el almíbar, de forma que al traspasarlo ya se enfría, deshacer las yemas en un bol y verter la leche o el almíbar templados, llenar los moldes caramelizados o bañados en almíbar y cocer al baño María el tiempo que indique la receta, según el tamaño del molde.



Flan cremoso

RACIONES	6-8
TIEMPO	1h.
CALORÍAS	430

INGREDIENTES

- ✔½ l. de leche
- ✔½ l. de nata líquida
- ✔½ vaina de vainilla
- ✔4 huevos enteros
- ✔6 yemas
- ✔250 gr. de azúcar
- ✔4 cucharadas de azúcar para hacer caramelo
- ✔frambuesas y menta fresca para adornar



La crema se debe colar antes de echarla en la flanera, por si al batir los huevos se han hecho ojos y para que no lleve clara sin deshacer.
Si no tiene tapa el molde, taparlo con papel de aluminio porque si no, se puede formar costra.

1 Poner a hervir la leche, con la nata líquida y la vainilla, en cuanto rompa el hervor, separar del fuego y tapar el cazo para que se quede en infusión 15 min. Sacar la vainilla.

2 Batir los huevos y las yemas con el azúcar, sin que salgan ojos y verter lentamente, la leche mezclada con la nata, sin dejar de mover para que no se cuajen los huevos.

3 Caramelizar el fondo y las paredes de una flanera y verter la crema, tapar y cocer al baño María, durante 40-45 minutos. Volcar el flan cuando esté frío y servir con su caramelo y frambuesas.



Crema de chocolate

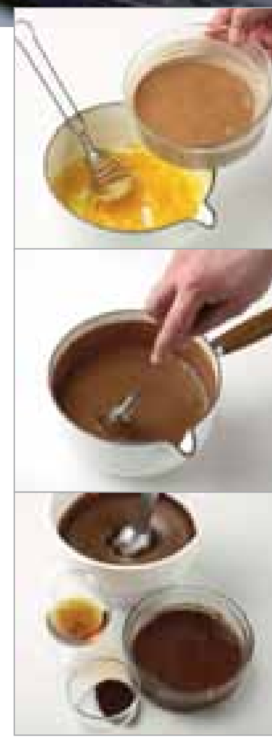
RACIONES	6-8
TIEMPO	1h. en dos veces
CALORÍAS	530

INGREDIENTES

- ✔125 gr. de azúcar
- ✔3 vasos de nata líquida
- ✔125 gr. de chocolate Nestlé Postres
- ✔7 yemas de huevo

Salsa de chocolate al café:

- ✔100 gr. de chocolate Nestlé Postres
- ✔1 vaso de nata líquida
- ✔1 cucharada de café instantáneo
- ✔½ copa de brandy



Para que la crema monte es preciso que esté muy fría, como pasa con la nata. Para esto se debe guardar en la nevera de un día para otro y enfriar el bol en el que se vaya a batir con agua y con hielo.

1 Fundir el chocolate con la nata 3 minutos en el microondas. Batir las yemas con el azúcar en un cazo de fondo grueso y verter encima el chocolate fundido con la nata, sin dejar de batir a fuego flojo.

2 Acercar y separar del fuego hasta que espese, con cuidado de que no se corte. Dejar enfriar moviendo de cuando en cuando para que no forme costra y guardar en la nevera de un día para otro.

3 Montar la crema como si fuera nata en un bol frío, colocarla en copas y servirla con la salsa. Salsa de chocolate: Fundir el chocolate con la nata 1 ½ minutos en el m.o. y añadir el café disuelto en el brandy.



Natillas con suspiros de monja

RACIONES	6-8
TIEMPO	1h.
CALORIAS	250

INGREDIENTES

- ✔½ l. de leche
- ✔5 yemas
- ✔6 cucharadas de azúcar
- ✔1 cucharadita de Maizena
- ✔un palo de vainilla o una corteza de limón

Suspiros:

- ✔3 claras
- ✔6 cucharadas de azúcar

Caramelo:

- ✔3 cucharadas de azúcar
- ✔el zumo de ½ limón



También se pueden gratinar en lugar de regar el merengue con caramelo líquido, después de espolvorearlas abundantemente con azúcar para que al gratinarse se haga caramelo.

1 Batir las yemas en un cazo de fondo grueso con el azúcar y la Maizena, y verter, poco a poco, y sin parar de mover la leche hirviendo con la vainilla o la corteza de limón. Acercar al fuego (al baño María si el cazo no es de fondo grueso).

2 Mover hasta que empiece a espesar y cubra la cuchara, pero sin que llegue a hervir y verterlas en una fuente honda. **Suspiros:** Montar las claras a punto de nieve con el azúcar, hasta que estén muy duras y formar suspiros con una cuchara.

3 Poner los suspiros sobre las natillas y regarlos con un hilillo de caramelo. **Caramelo:** Fundir el azúcar salpicado con el zumo de limón, a fuego flojo, hasta que se forme un caramelo clarito.

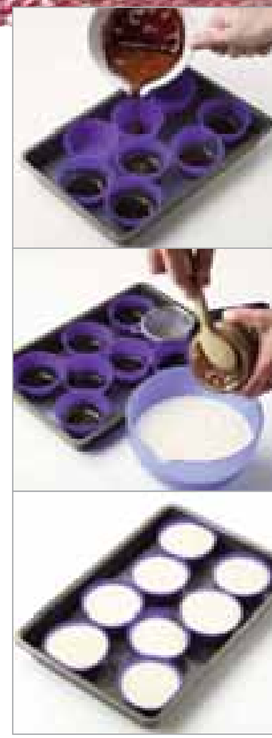


Flan de castañas

RACIONES	8
TIEMPO	1h.
CALORIAS	190

INGREDIENTES

- ✔1 bote de crema de castañas dulce de 400 gr.
- ✔1 vaso de leche
- ✔1 vaso de nata líquida
- ✔3 huevos
- ✔4 cucharadas de azúcar



Se puede hacer en una flanera grande, aumentando el tiempo de cocción en el horno, hasta que al pinchar en el centro salga la aguja limpia. Hoy se han empleado moldes de magdalenas de flexipan.

1 Hacer un caramelo dorado con el azúcar salpicado con agua, en un cazo y bañar el fondo y las paredes de 8 flaneras individuales.

2 Mezclar en frío la crema de castañas con los huevos batidos, la leche y la nata, colar la preparación y verterla en las flaneras.

3 Cocerlas al baño María en el horno 40 minutos a 180º C. Dejarlas enfriar en el agua, desmoldar y servirlas con caramelo líquido y, si se quiere, marrón glacé.



Coco y choco blanco

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	550







INGREDIENTES

- ✔1 bote de leche de coco
- ✔40 gr. de coco rallado
- ✔4 yemas de huevo
- ✔150 gr. de azúcar
- ✔4 cucharadas de ron
- ✔1 lima
- ✔1 ½ vasos de nata líquida
- ✔80 gr. de chocolate blanco

1 Calentar la leche de coco a fuego suave. Batir en un cuenco el azúcar con las yemas y añadir el jugo y la ralladura de la lima. Verter las yemas sobre la leche de coco caliente.

2 Cocer al baño María hasta que espese como unas natillas, dejarlo enfriar y añadir el ron. Rallar el chocolate, montar la nata e incorporarla a la crema fría con cuidado.

3 Agregar suavemente el chocolate rallado, mover la crema para que se distribuya bien, repartir la crema en copas de cóctel y guardarlas en la nevera. Espolvorearlas con coco rallado y servirlas.



Natillas de manzana

RACIONES	6-8
TIEMPO	1h.
CALORIAS	140







INGREDIENTES

- ✔2 manzanas reineta
- ✔5 cucharadas de azúcar
- ✔el zumo de ½ limón
- ✔ralladura de limón
- ✔canela
- ✔3 huevos
- ✔8 cucharadas de nata líquida
- ✔1 vaso de leche

Para adornar:

- ✔rodajas de naranja
- ✔merengue
- ✔nata o caramelo líquido

1 Pelar y cortar las manzanas en cuadraditos, y cocerlas unos 10 minutos con el zumo y la ralladura de limón, el azúcar y ½ vaso de agua.

2 Triturarlas hasta conseguir un puré muy fino. Poner el puré en un cazo de fondo grueso, añadir los huevos batidos, la nata líquida y la leche caliente.

3 Mezclar sobre el fuego sin parar de mover y cuando espese, dejarla enfriar, moviendo de cuando en cuando. Llenar una fuente y espolvorear de canela.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 12

SEMANA, Nº 3.461

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LAS LEGUMBRES

Historia

El nombre viene de *legere manu* (escoger a mano), como ya indicaba San Isidoro, porque los antiguos elegían lo mejor de la planta y las legumbres se arrancaban a mano.

Las lentejas y los garbanzos se conocen desde tiempos bíblicos en todos los países del Mediterráneo. En la antigua Grecia se consumían las judías de careta, los guisantes y, sobre todo, las habas. Pero fue durante la dominación romana cuando tuvieron un lugar importante, en especial las habas, que tostaban y tamizaban para hacer un puré muy apreciado por sus supuestos poderes para combatir la fatiga muscular.

Las judías (excepto las de careta y los "faseolus") llegan a Europa en el siglo XVI, con el Descubrimiento de América.



De delante hacia atrás y de izquierda a derecha: Alubia blanca de riñón, alubia negra de Tolosa, lenteja verdina, lenteja rubia castellana de la Armuña, garbanzo pedrosillano y garbanzo castellano.

Potaje de legumbres

Plato estrella de la dieta mediterránea, era la comida obligada a mediodía, hasta bien entrado el siglo XX. Su consumo disminuye con el cambio de estilo de vida y por una idea equivocada de la nutrición, pero en el año 1.993, al iniciarse el gusto por la dieta mediterránea, se recupera y aumenta el interés por las legumbres.

Escuela de cocina

LAS LEGUMBRES

Valor nutritivo

El alimento que más proteínas tiene

Por su ausencia de agua, las legumbres son como píldoras de concentrado de nutrientes. Tienen más proteínas que ningún alimento, incluidos los llamados proteicos, como la carne, el pescado y los huevos; menos hidratos de carbono asimilables que los cereales, y mucha más cantidad de fibra bruta, que tanto favorece el funcionamiento del intestino. El contenido en grasa es insignificante y comparable al de los cereales. Contienen también sales minerales, hierro, vitaminas y ácido fólico, sobre todo los garbanzos. La carencia da lugar a un tipo de anemia y a un trastorno de la formación del sistema nervioso, que es la espina bífida. Con 100 gramos de garbanzos diarios, se aportaría al organismo el 90% del ácido fólico que necesitamos ingerir al día.



Por término medio, 100 gr. de legumbres (de 70 a 100 gr. se calcula la ración por persona para cualquier potaje), aportan 350 calorías, 23 gr. de proteínas, 1,3 gr. de grasas, 61 gr. de hidratos de carbono, 135 ml. de calcio, 10 mg. de hierro, 400 mg. de fósforo, 100 mg. de magnesio, y vitaminas B1 y B2. Hay que advertir que la mezcla de determinadas legumbres con otros productos, como por ejemplo las lentejas con arroz, dobla la cantidad de proteínas.
Además a los potajes se les añade un refrito que aporta algo de grasa y otros nutrientes.

Variedades más comunes

Alubia negra de Tolosa

El grano es ligeramente elíptico, casi redondo y lleno, de tamaño mediano. Aunque su producción es corta, es muy apreciada en el País Vasco y parece que procede de Tolosa. Son tipos muy similares la "negra redonda de Cuenca" y la "negra de Alcalá".

Alubia blanca de riñón

El grano es blanco, oblongo, recto y medio lleno, de tamaño más bien grande. Es una de las alubias de mayor demanda y se cultiva en las provincias de León y Ávila y está incluida entre las variedades para las que se ha solicitado la Denominación de Origen de La Bañeza de León y El Barco de Ávila.

Lenteja rubia castellana y de la Armuña

La más vendida en España, es de forma lenticular, de tamaño superior a los otros tipos. Se cultiva con preferencia en Castilla La Mancha, aunque también tiene importancia su cultivo en Salamanca, Granada y Cuenca. La Rubia de la Armuña, es una diferenciación de la Castellana.

Lenteja verdina

Es de tamaño pequeño y color que oscila del verde al verde amarillento con manchas negruzcas. Se cultiva en Valladolid, Palencia, León y Burgos. Se vende poco en España, porque se dedica a la exportación.

Garbanzo pedrosillano

De pequeño tamaño, se produce en Andalucía, Castilla León y Castilla La Mancha. El grano es casi esférico, redondo con tegumento liso y línea de separación de los cotiledones bien marcada. El pico es pequeño y agudo. Es muy famoso el de Pedrosillanos en Salamanca, que le da el nombre.



Garbanzo castellano

De tamaño medio o grande, es el más vendido en España. Su cultivo está muy extendido, sobre todo en la región andaluza y en la meseta central de donde procede el famoso de Fuentesauco. Es esférico, de color amarillento característico, con superficie lisa y surcos marcados. Para introducirlo en la olla del cocido, se deben meter en una red, de forma que no se rompen y se sacan fácilmente.

A tener en cuenta

El remojo



Hay que procurar que las legumbres sean del año y mirarlas, es decir, escogerlas antes de ponerlas a remojo, por si llevaran alguna pajilla. Lavarlas al chorro y colocarlas en un recipiente amplio porque aumenta mucho su tamaño. El agua del remojo debe estar templada y llevar un poco de sal y si se duda de la calidad del grano o el agua es calcárea, hay que añadir un poquito de bicarbonato. Unas 12 horas de remojo son suficientes.



La cocción

Para cocerlas se escurren del agua de remojar, y se cubren de agua fría en un puchero hondo.
Las alubias salen más tiernas si, roto el primer hervor, se cambia el agua por otra fría o si se "asustan" rompiéndolo con un chorrito de agua fría.
A los garbanzos se debe añadir agua caliente para que no dejen de cocer, en cuyo caso pudieran encallarse.

Para que no se rompa el hollejo

Nunca se deben cocer las legumbres a fuego vivo, es mejor que la ebullición sea lenta y continua, para que no se despellejen. Tampoco se deben mover con la cuchara, sino agarrando la cazuela por las asas para evitar que se rompan.



Legumbres rápidas

El remojo previo de unas 12 horas y los largos tiempos de cocción los tenemos resueltos con las legumbres cocidas al natural y envasadas en conserva, a las que les falta un último hervor de una media hora, por lo que admiten casi todas las preparaciones. Además, y en lo que se refiere a las lentejas, existen en el mercado las llamadas de "cocción rápida", que evitan el remojo y con unos 20 minutos de cocción, están listas para comer.

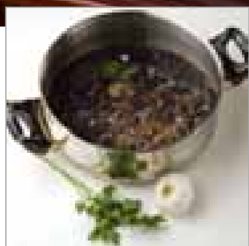


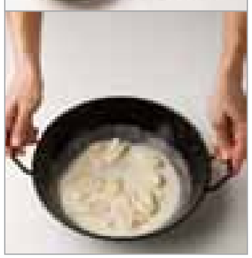
Judías de Tolosa con cocochas

RACIONES	4-6
TIEMPO	3h.
CALORÍAS	380

INGREDIENTES

- ✔400 gr. de judías moradas de Tolosa
- ✔1 cebolla
- ✔1 zanahoria
- ✔3 clavos
- ✔unas ramitas de perejil
- ✔½ hoja de laurel
- ✔granos de pimienta
- ✔3 dientes de ajo
- ✔½ Kg. de cocochas
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔sal





Tienen una merecida fama, pero también el inconveniente de que tardan en cocer, por lo que se pueden sustituir por las mismas cocidas al natural y guisarlas con un refrito de ajo, cebolla, puerro, zanahoria, tomate y pimentón.

1 Remojar las judías en agua 12 horas, escurrirlas y ponerlas a cocer cubiertas de agua fría. Cuando rompa el hervor, cortarlo con un chorreón de agua fría y añadir la cebolla, zanahoria y 1 diente de ajo (todo picado), los clavos, la pimienta, el laurel y perejil.

2 Cocer durante 2 ½ a 3 horas, a fuego suave, hasta que las judías estén tiernas, sazonarlas y quitar el laurel y el perejil. Calentar el aceite en una sartén y freír los otros 2 dientes de ajo en láminas, sacarlos y dejar que se temple el aceite.

3 Poner las cocochas limpias en el aceite templado de haber frito los ajos y mover la sartén en va-y-ven sobre fuego suave, hasta que vayan soltando las albúminas y espesando la salsa que se irá volviendo blanca. Comprobar el punto y servir sobre las alubias.



Cocido madrileño

RACIONES	6-8
TIEMPO	2½h.
CALORÍAS	800

INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de garbanzos castellanos
- ✔½ kg. de morcillo de vaca
- ✔½ pechuga de gallina
- ✔100 gr. de tocino entreverado o panceta
- ✔100 gr. de punta de jamón
- ✔1 chorizo de buena calidad
- ✔1 morcilla de cebolla
- ✔huesos de caña
- ✔1 repollo mediano ✔2 zanahorias
- ✔1 cebolla pequeña pinchada con tres clavos de especia
- ✔2 puerros ✔1 nabo
- ✔6 patatas medianas ✔sal

Relleno:

- ✔¼ kg. de carne de cerdo y ternera mezcladas y picadas
- ✔1 huevo ✔½ diente de ajo
- ✔1 rama de perejil
- ✔1 cucharada de pan rallado ✔sal
- ✔pimienta ✔Salsa de tomate
- ✔cominos y 6 cucharadas de fideos de cabello para la sopa





La morcilla se puede cocer aparte, ya que neutraliza el resto de los aromas, y en este caso se envuelve en hojas de repollo a las que da un sabor especial.

1 Poner los garbanzos a remojo de agua templada con sal la víspera. Poner en la olla 3 litros de agua, la carne de morcillo, los huesos, el tocino y la punta de jamón. Cuando comience a hervir, espumar y añadir los garbanzos en una red, la gallina, las zanahorias, la cebolla, el puerro y el nabo, todo pelado y lavado.

2 Tapar y cocer 1 ½ horas. Comprobar el punto, y añadir la sal, las patatas, el chorizo y la morcilla. **Relleno**: Sazonar la carne con sal y pimienta y amasarla con el ajo y el perejil, picados, añadir el huevo batido y el pan rallado o miga de pan mojada en leche. Formar un rollo, pasarlo por pan rallado y cocerlo en el caldo del cocido ½ hora.

3 Sazonar la salsa de tomate con unos cuantos cominos machacados en el mortero. Cocer el repollo picado en agua hirviendo con sal y 1 cucharada de azúcar, escurrirlo y rehogarlo con unas cucharadas de aceite en las que se habrá frito un diente de ajo picado y una cucharada de pimentón. Colar el caldo y cocer los fideos para la sopa.



Lentejas verdinas con almejas

RACIONES	4-6
TIEMPO	1h.
CALORIAS	420



Esta receta de lentejas con almejas es muy apropiada para las fabes asturianas, pero con lentejas verdinas, resulta excelente. Hoy día, las almejas suelen pasar por la depuradora, por lo que no llevan arena.

INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de lentejas verdinas
- ✔½ Kg. de almejas
- ✔1 cebolla grande
- ✔1 diente de ajo
- ✔1 cucharada de tomate frito
- ✔perejil
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔1 vaso de vino blanco

1 Poner las lentejas a remojo de agua templada con sal, 12 horas, escurrirlas y ponerlas a cocer cubiertas de agua fría con 1 cebolla, 1 diente de ajo, una rama de perejil, 1 hoja de laurel y 1 cucharada de aceite crudo.

2 Calentar el aceite en una cazuela y freír la cebolla y el diente de ajo picados finos, cuando empiecen a dorarse, añadir el perejil picado darle unas vueltas e incorporar el tomate frito. Regar con el vino blanco y añadir las almejas limpias.

3 Tapar la cazuela y dejarlas al fuego hasta que se abran. Sacar las almejas, triturar la salsa del refrito, quitar una concha a las almejas y unirlas con la salsa a las lentejas, dar un hervor y servir.



Garbanzos al ajillo

RACIONES	4-6
TIEMPO	1h.
CALORIAS	450



Los garbanzos pedrosillanos, para que queden crujientes y no salten al freírlos, deben estar secos tras cocerlos, por eso hay que escurrirlos al terminar el hervor y extenderlos para que se evapore el vapor.

INGREDIENTES

- ✔400 gr. de garbanzos pedrosillanos
- ✔1 hueso de jamón
- ✔250 gr. de gambas peladas
- ✔12 cucharadas de aceite
- ✔3 dientes de ajo
- ✔unos aros de guindilla
- ✔sal
- ✔perejil

1 Poner los garbanzos y la guindilla a remojo de agua con sal la noche anterior, escurrirlos y cocerlos en agua fría, con el hueso de jamón, en la olla a presión durante 20 minutos. Pelar las gambas y los dientes de ajo, picar un ajo y laminar los otros dos.

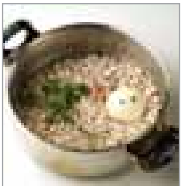
2 Escurrir los garbanzos del agua de cocción y guardarlo para otra ocasión. Extender los garbanzos en una fuente para que se sequen y freírlos en la mitad del aceite en una sartén con el ajo picado hasta que empiecen a estar dorados, escurrirlos y reservarlos.

3 Freír las láminas de ajo y los aros de guindilla en el resto del aceite, añadir las gambas sazonadas con sal y saltearlas. Verterlas con su aceite sobre los garbanzos, saltear un minuto sobre el fuego y servirlos espolvoreados de perejil picado.



Judías gratinadas

RACIONES	6-8
TIEMPO	3h.
CALORIAS	400





INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de judías blancas
- ✔2 cebollas
- ✔3 clavos de especia
- ✔1 ramillete de perejil
- ✔laurel y tomillo
- ✔granos de pimienta
- ✔1 diente de ajo
- ✔150 gr. de panceta
- ✔tocino entreverado o bacon
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔6 cucharadas de salsa de tomate
- ✔1 cucharada de mantequilla
- ✔6 cucharadas de queso rallado
- ✔sal ✔pimienta

1 Poner las judías a remojo, escurrirlas y cubrirlas de agua, acercarlas al fuego y cuando rompa el hervor, cortarlo con agua fría. Añadir 1 cebolla con los clavos, el diente ajo sin pelar y aplastado, el ramo de hierbas y los granos de pimienta, dejar cocer 2 ½ a fuego suave.

2 Comprobar si están tiernas, y sazonar. Freír el bacon en dados, reservarlo, y freír en la grasa sobrante la cebolla picada, añadir el tomate frito y el bacon. Luego sacar la cebolla, las hierbas y dejarlas jugosas.

3 Añadir al refrito, una pizca de mantequilla y mover la cazuela agarrada por las asas. Llenar una fuente refractaria engrasada con mantequilla, espolvorear la superficie con queso rallado, colocar mantequilla encima y gratinar en el horno.



Lentejas al curry

RACIONES	4-6
TIEMPO	1h.
CALORIAS	250





INGREDIENTES

- ✔400 gr. de lentejas de la Armuña
- ✔1 cebolla
- ✔1 manzana
- ✔1 cucharada de curry
- ✔1 hoja de laurel
- ✔1 cebolla
- ✔1 diente de ajo, tomillo y perejil atados
- ✔3 clavos de especia
- ✔unos granos de pimienta
- ✔4 cucharadas de nata líquida
- ✔sal

Guarnición:

- ✔patatas y bacon a dados y fritos

1 Poner las lentejas a remojo de agua con sal, 12 horas. Escurrirlas y cubrirlas de agua en una cazuela o en la olla a presión con el ajo, la cebolla pinchada con los clavos, la pimienta, el ramo de hierbas y la sal.

2 Cocer durante 1 hora si se hace en cazuela o ¼ de hora si se emplea la olla a presión. Picar la cebolla y la manzana peladas y estofarlas en el aceite, cuando casi estén hechas, añadir la cucharada de curry.

3 Mover sobre el fuego y añadirlo a las lentejas, que deben estar algo caldosas, dar unos hervores e incorporar la nata, rectificar el punto y cocer unos minutos. Servirlas con las patatas y el bacon fritos.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 13

SEMANA, Nº 3.462

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LA PATATA



Historia

Es un tubérculo de forma irregular que forma las raíces de una planta de origen americano denominada "solanum tuberosum". Los incas la cultivaban en la América precolombina y a Europa llegaron en 1537, traídas por Pizarro y de aquí pasaron a Italia como presente de los soberanos españoles al Papa.

Dos siglos tardó en ser aceptada como alimento, ya que la creencia popular achacaba a las raíces y tubérculos subterráneos caracteres venenosos.

Parmentier –agrónomo y farmacéutico de la corte de Luis XVI– escribió varios libros para su divulgación, y convenció al mismo rey para que financiara cultivos, rodeándolos de misterio y de soldados armados, de forma que el pueblo se interesara.

Cuando la cosecha estuvo lista, el rey adornó su solapa con una flor de patata y Parmentier creó los famosos platos que llevan su nombre e inventó las patatas fritas.

A la patata le costó mucho trabajo entrar a formar parte de la alimentación, aunque hoy no se conciba una comida sin ella. Su precio moderado, su gran valor nutritivo y su fácil conservación contribuyeron a su popularidad.

Valor nutritivo

Mejor cocidas o al vapor

Contiene un 79% de agua, un 18% de almidón, que al digerirse se convierte en glucosa y un 0,4% de celulosa bastante tierna. Su aporte de proteínas no supera el 2% pero tiene aminoácidos, sales minerales, vitamina C (en gran cantidad recién recolectada), B1 y PP. La mayor parte de estas últimas se encuentran bajo la piel, por lo que es mejor consumirlas cocidas en la menor cantidad de agua posible (o al vapor) y quitar la piel con el mínimo de pulpa.

El valor energético varía según el modo de guisarlas desde las 80 calorías por 100 gramos de patatas cocidas a las 253 de la misma cantidad fritas.

Escuela de cocina LA PATATA

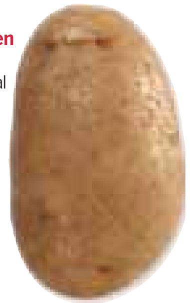
Tipos

Las harinosas interesan para asarlas, porque se hacen más brevemente en el horno, y para guisarlas, ya que el almidón que sueltan engorda la salsa.
Las patatas más enteras son ideales para freír, al quedar duras y crujientes por fuera y tiernas por dentro, así como para cocer, porque no se rompen.
Hay variedades que se adaptan a casi todas las formas de preparación.
Generalizando, se puede decir que **las de piel amarilla y carne blanca** son menos harinosas, con carne más firme y sirven para freír y para guisos en los que interesa que no se deshagan. **Las rojas** o menos rojas, **pero de pulpa amarilla,** son estupendas para platos al horno y para guisos.

Las patatas se pueden comprar en cantidad porque duran hasta un mes en sitio fresco y ventilado, entre 10º y 20º. Conviene que no les dé la luz para que no se pongan verdes, amarguen e incluso lleguen a ser nocivas.

Variedades de patata

Bintje (Munstersen x Fransen):
De forma oval alargada, regular; piel amarilla; carne amarilla clara; ojos bastantes superficiales; poco sensibles al "azuleado".
Tiene un sabor neutro y es bastante firme al cocer.
Es la variedad ideal para todas las formas de preparación, en particular para patatas fritas y chips o a la inglesa.



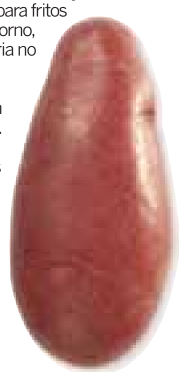
Monalisa:
Son tubérculos gruesos, uniformes y ovales-alargados. Tiene la piel y carne amarilla clara.
Es muy buena para cocer y guisar.
Es la de mayor calidad en el mercado, de muy buen lavado, bonita presentación y buena carne.



Cherie y la Red Pontiac:
Son tubérculos redondo-ovales con ojos medianamente profundos, piel roja y carne blanca.
Es buena para cocida y frita, según madurez, cuanto más vieja mejor para frita.
Es bastante sensible a golpes, precisa una conservación cuidada y es buena para congelar.



Franceline y Desirée:
Tubérculos ovales alargados, de piel roja y carne amarilla con ojos superficiales.
Se mantiene firme al cocer y también es apta para fritos y buena para el horno, su calidad culinaria no es excesiva.
Es resistente a la conservación aún con un trato duro.
Hoy hay en el mercado algunas patatas de éstas y de otras variedades con Denominación de Calidad de varios lugares.



Conviene saber que:

Lo mejor es cocerlas con piel
para que conserven todo su sabor y valor nutritivo. Cubrirlas de agua fría con sal (dos cucharadas por litro) y cocer 25 a 40 minutos, según tamaño y calidad. Escurrir y pelar en caliente.
En Canarias las cubren de sal gorda, recién cocidas y escurridas, y las dejan al amor de la lumbre en seco (papas arrugadas).
En Galicia las cuecen con una cabeza de ajos y una hoja de laurel a pesar de estar sin pelar (cachelos).

Al vapor:
Elegirlas o cortarlas todas del mismo tamaño y suspenderlas, tapadas, sobre el vapor de agua, 15-20 minutos, según tamaño.



Para cocer al vapor.

Para freírlas:
Pelarlas, lavarlas y ponerlas a remojo en agua con sal para que pierdan el almidón. Escurrirlas y cortarlas del mismo tamaño. Freírlas en aceite de oliva a unos 180º C de 7 a 12 minutos, según el grosor. Sacarlas antes de que se doren, escurrirlas y dorar en el aceite (190º C) al momento de servir.



El pelapatatas, ideal para pelarlas.

Patatas paja:
Cortarlas con el molinillo o con la guillotina y ponerlas a remojo de agua con sal para que pierdan el almidón.



Molinillo de cortar patatas paja, guillotina de patatas a la inglesa y rejilla.



Patatas paja a remojo para que pierdan el almidón.

Para asarlas:
Elegirlas todas del mismo tamaño, lavarlas con piel y secarlas y hacerlas en el horno a 180º C, cambiándolas de postura para que se hagan por igual, durante 1 – 1 ½ horas, según variedad.

En el microondas:
Lavarlas con piel, perforarlas en varios sitios con una aguja larga y colocarlas en la bandeja de cuatro en cuatro y de forma simétrica, 6-7 minutos al 100% de potencia. Existen en el mercado "asadores de patata" para el microondas.



Asador para microondas.



Patatas a la suiza

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	550

INGREDIENTES

✔750 gr. de patatas rojas harinosas
✔1 cebolla mediana
✔1 diente de ajo
✔2 cucharadas de Maizena
✔sal
✔pimienta
✔mantequilla
✔2 vasos de nata líquida
✔2 vasos de leche
✔150 gr. de queso rallado emmental o gruyère







Se pueden hacer en dos tiempos: cocerlas temprano, tapadas en el horno, como se indica, y gratinarlas al momento de comer o por la noche.

1 Pelar las patatas, lavarlas, cortarlas en rodajas algo más gruesas que para tortilla y sazonarlas con sal y pimienta. Pelar y picar la cebolla y ajo y mezclar con las patatas. Engrasar con mantequilla una fuente y colocar en el fondo una capa de patatas.

2 Espolvorear de Maizena y rociar de cebolla-ajo y queso rallado. Colocar otra capa de patatas, Maizena, cebolla-ajo, queso y continuar hasta terminar con patatas. Mezclar la nata líquida con la leche, sazonarlas con sal y pimienta y verter sobre las patatas.

3 Tapar la fuente con papel engrasado y meterla en el horno a 200º C durante ½ hora, bajar la temperatura a 175º C y dejar ½ hora más. Quitar el papel, cubrir con una capa de queso rallado y volver a introducir en el horno caliente, con el gratinador encendido, 15 minutos.



Patatas con cocochas

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	325

INGREDIENTES

✔150-200 gr. de cocochas de merluza o de bacalao
✔3 patatas gordas
✔8 cucharadas de aceite de oliva
✔una rama de perejil
✔½ l. de caldo de pescado
✔200 gr. de ajetes tiernos
✔sal







Se doran en poco aceite para que después se cuezan con el caldo y luego engorde la salsa con la gelatina de las cocochas (la temperatura debe ser moderada y el movimiento vaivén continuo).

1 Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas no muy finas y saltearlas en una cazuela. Limpiar los ajetes y cortarlos en tiras, cuando estén doradas las patatas, añadir los ajetes y mover sobre el fuego procurando que no se rompan las patatas.

2 Antes que los ajetes se doren, bañar todo con el caldo de pescado y dejar cocer hasta que las patatas estén tiernas y jugosas. Limpiar las cocochas recortando las barbas. Sazonar las patatas (si las cocochas son de bacalao, cuidado con la sal) y añadir las cocochas encima de las patatas.

3 Rociar con unas cucharadas de aceite y mover la cazuela sin parar a fuego lento, hasta conseguir que la salsa ligue con la gelatina que desprenden las cocochas. Colocar en la fuente o los platos calientes, para que no pierda temperatura, espolvorear de perejil picado.



Patatas guisadas con salmón

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	430

INGREDIENTES

- ✔1 Kg. de patatas
- ✔1 cebolla
- ✔1 diente de ajo
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔½ hoja de laurel
- ✔perejil
- ✔300 gr. de salmón
- ✔1 espina o cabeza de salmón
- ✔sal
- ✔pimienta



Sueltan más almidón si se da un corte con el cuchillo y se tronchan con la mano. Si se cortan en dados quedan mejor, pero espesan menos la salsa. Deben quedar caldosas, pero para tomar con tenedor.

1 Poner la espina o cabeza de salmón a cocer en agua con sal, la hoja de laurel, un casco de cebolla y un ramito de perejil 20 minutos. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en trozos regulares. Picar el ajo y la cebolla y limpiar el salmón.

2 Cortar el salmón en dados y añadir la espina y la piel al caldo. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar los dados de salmón y reservarlos. Freír en el mismo aceite el ajo y la cebolla picados. Rehogar encima las patatas y moverlas hasta que se doren.

3 Mojar con el caldo colado hecho de la cabeza y la espina, sacar toda la carne que haya quedado adherida y añadirla a las patatas. Sazonar, cocer a fuego lento 20 minutos, añadir los dados de salmón y servir las patatas espolvoreadas de perejil picado.



Patatas con salsa de huevas

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	450

INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de patatas
- ✔6 huevos
- ✔8 cucharadas de vinagre
- ✔1 vaso de agua de aceite
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔cebollino
- ✔1 tarrina de caviar o de huevas de mújol



En lugar de escalfar los huevos, se pueden cocer con cáscara durante 5 minutos, para que salgan pochés, pasarlos por agua fría y pelarlos.

1 Pelar, lavar las patatas y cortarlas con el molinillo de legumbres con el aro de orificios gruesos, (no cortarlas con cuchillo). En una cazuela de cocer al vapor, cocer agua con sal en la parte baja y poner las patatas en la parte superior de agujeros.

2 Tapar la cazuela y cocer las patatas al vapor 15-20 minutos. Escalfar los huevos de uno en uno en agua hirviendo con vinagre y escurrirlos sobre un paño. Antes de que se enfríen romperlos para unir las yemas con las claras casi cuajadas.

3 Verter a hilillo el aceite hasta formar una salsa, sazonarla con sal, pimienta y vinagre. Colocar las patatas en una fuente honda y regarlas con la salsa de huevos. Rematar el plato espolvoreando por encima las huevas y cebollino picado.



Patatas a lo pobre

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	500



INGREDIENTES

- ✔1 Kg. de patatas
- ✔3 pimientos verdes de piel fina
- ✔1 cebolla
- ✔aceite para freír las patatas y los pimientos
- ✔4 huevos

Para regarlas:

- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔2 dientes de ajo
- ✔2 cucharadas de vinagre

1 Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas como para tortilla. Calentar aceite en una sartén y freír las patatas con la cebolla en rodajas finas, a fuego flojo para que se hagan despacio.

2 Escurrir las patatas, y en parte del aceite freír los pimientos en tiras a fuego flojo. Escurrirlos para que no lleven aceite y volver a poner las patatas y los pimientos en la sartén.

3 Añadir los huevos batidos a las patatas y pimientos y cuajar. Calentar el aceite en una sartén pequeña y freír los dientes de ajo picados, fuera del fuego, añadir el vinagre y regar las patatas.



Patatas con chirlas

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	650



INGREDIENTES

- ✔¾ de patatas
- ✔¼ Kg. de chirlas
- ✔2 huevos y harina para rebozar
- ✔aceite para freír las patatas
- ✔1 cebolla
- ✔1 diente de ajo
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔1 cucharada rasa de harina
- ✔½ vaso de vino blanco
- ✔½ l. de agua
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔1 punta de laurel
- ✔perejil

1 Lavar y pelar las patatas, cortarlas en rodajas de 1 cm., de grueso, sazonarlas, pasarlas por harina y huevo batido y freírlas en abundante aceite caliente. A medida que se van haciendo, pasarlas a una cazuela.

2 Freír el ajo y la cebolla picados muy finos en las 8 cucharadas de aceite y cuando empiecen a tomar color, dorar la harina encima, añadir el vino, el laurel y perejil picado, sazonar y cubrir con el agua.

3 Cocer la salsa 15 minutos. Abrir las chirlas al vapor, colar el caldo, añadirlo a la salsa y pasarla por el chino sobre las patatas, incorporar las chirlas y cocer 20 minutos y servir.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

CARNE DE CERDO

Animal enciclopédico



De este modo lo definió Grimond de la Reymière. ¿El motivo? Porque come de todo y de él también se puede aprovechar todo.
Es la carne de mayor consumo a pesar de que hay una gran parte de la población mundial que, por creencias religiosas, lo tienen totalmente prohibido. Además es muy sabrosa y gusta a pequeños y adultos.
Pocos platos españoles existen que no incluyan al menos un ingrediente de cerdo, bien sea en forma de jamón, chorizo, morcilla, tocino o manteca.

Los signos de calidad son el color rosa pálido y la grasa blanca y firme, que al corte, debe aparecer ligeramente húmeda. Es el animal de más alto rendimiento, del que, como se ha dicho, se aprovecha prácticamente todo y además ofrece una excelente relación calidad/precio.

Valor nutritivo

Mucho sabor a buen precio

Es una carne muy nutritiva, alimenticia y aromática.
Las piezas más magras contienen un 18% de grasa, las medianamente grasas un 30% y un 50% las muy grasas, a diferencia del buey que contiene sólo el 11%.
El valor calórico, en función de la cantidad de grasa, varía entre 230 y 475 calorías por cada 100 gramos de carne.
El contenido en proteínas es inverso al contenido en grasas, entre 16% y 9%. Es, naturalmente hipercolesterolémica y su consumo está contraindicado en enfermos cardiovasculares.
Contiene calcio y vitaminas del grupo B, sobre todo en el hígado.
La manteca de cerdo ayuda a fijar la vitamina E en el organismo, que es la que favorece la función sexual, el antienvejecimiento y combate los radicales libres.

Clasificación de las piezas

Son prácticamente las mismas que las de las otras especies, solamente que existe una cuarta categoría, ya que en el cerdo todo se aprovecha.



Primera categoría: solomillo (en la foto), jamón, lomo y cabeza de lomo.

Segunda categoría: paleta.

Tercera categoría: costillar.

Cuarta categoría: panceta, pescuezo, papada, cabeza, codillo delantero, codillo trasero y pata.

Denominaciones

Cerdo

Es el animal adulto, pesa al nacer 1 kilo aproximadamente y se sacrifica a los diez meses, cuando alcanza los 100-150 kilos. Se vende por piezas y la denominación es la de la pieza.

Cochinillo o lechazo

Recibe este nombre el animal de pocas semanas, que no llega a los 4 kilos de peso. En Segovia se ha creado una Asociación que se encarga de la Promoción del Cochinillo Segoviano (Procose) con certificado y Marca de Garantía.

Lechona

Es el cerdito de pocos meses, pero con el doble de peso que el cochinillo, por lo menos. Este nombre se le suele dar en Baleares.

Cerdalí

Cruce de cerdo y jabalí, que alcanza gran tamaño y se vende por piezas.

Diferentes partes

El jamón, también llamado maza trasera:
Es el anca o muslo del animal, el pernil, su parte más noble.
Del jamón deshuesado se obtienen las diferentes piezas que se utilizan para filetear.
También se puede vender entero o en grandes piezas para asado.

El codillo:
Está entre el jamón y las manos y corresponde al morcillo del vacuno.
Se vende con hueso y es una carne muy gelatinosa.

Las chuletas:
Se obtienen de la riñonada, la aguja y el pescuezo.

La cinta de lomo:
Se saca de la pieza de las chuletas entera, desprendiendo el hueso del espinazo y los de las costillas.

El solomillo:
Se extrae también de la zona de la riñonada.

La paleta o maza delantera:
Es la extremidad delantera de carne muy tierna y jugosa.

Las manos:
Situadas a continuación del codillo, son muy gelatinosas y carnosas.



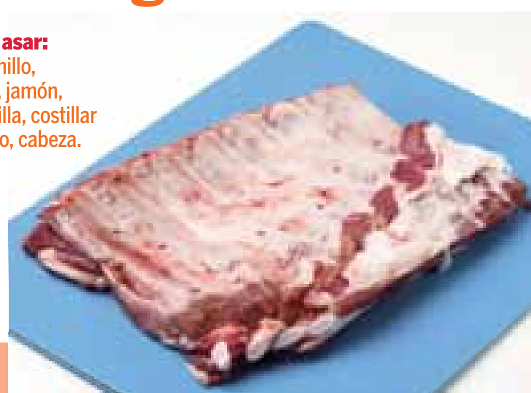
La panceta:
Es la falda del cerdo con piel y ternillas.

El tocino:
Capa de grasa que acompaña a la piel y a la carne, más gruesa en la zona del lomo y el jamón.

La cabeza:
Se aprovecha prácticamente todo, la careta o morro, las orejas, los sesos, la lengua y la papada.

Elección de la pieza para el guiso

Para asar:
solomillo, cinta, jamón, paletilla, costillar entero, cabeza.



Para freír, emparrillar y empanar:
cinta en lonchas o escalopes, solomillo, chuletas de palo y aguja, costillas, panceta, sesos.



Guisos, menestras y arroces:
costillas, codillo, aguja, manos, carrilleras.

Cocidos:
oreja, morro o careta, codillo, jamón, mano.



Solomillos de cerdo a la naranja

RACIONES	4
TIEMPO	30min+adobo
CALORIAS	430

INGREDIENTES

✔2 solomillos de cerdo
✔2 cucharadas de aceite
✔1 vasito de Oporto

Adobo:

✔el zumo y la ralladura de 1 naranja
✔2 cucharadas de salsa de soja
✔2 cucharadas de vinagre
✔1 pimienta de cayena

Guarnición:

✔2 cebollas
✔2 cucharadas de azúcar
✔2 cucharadas de vinagre
✔2 cucharadas de aceite
✔juliana de naranja cocida
✔grosellas rojas







Para que se terminen de hacer, debes tapar los solomillos mientras preparas la salsa y reposan. La marinada resulta estupenda para platos de caza de pelo y también para el pato.

1 Adobo: Mezclar el zumo y ralladura de naranja, la salsa de soja, el vinagre y la pimienta de cayena. Meter los solomillos en el adobo, tapar con *film* y dejarlos marinar 12 horas en la nevera.

2 Casi en el momento de servir, sacarlos de la marinada, escurrirlos, secarlos y dorarlos con el aceite en una sartén de hierro y reservarlos. Añadir la marinada a la sartén y cocerla 10 minutos a fuego vivo, añadir el Oporto, dar unos hervores y comprobar el punto de sazón.

3 Servir el solomillo cortado en lonchas con su salsa, guarnición, grosellas y juliana de naranja.
Guarnición: Cortar las cebollas en rodajas finas y ponerlas con el resto de los ingredientes en una olla de microondas y cocerlas al 100% unos 7 minutos. Evaporar el líquido al fuego hasta que se caramelicen.



Lomo a la crema

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	850

INGREDIENTES

✔1 Kg. de lomo de cerdo en un trozo
✔¾ l. de leche
✔3 dientes de ajo sin pelar
✔3 clavos
✔1 copa de brandy de Jerez
✔4 cucharadas de aceite
✔sal
✔pimienta

Guarnición:

✔2 manzanas
✔2 cucharadas de mantequilla







Si queremos que la salsa quede como una crema espesa, es necesario dejarla consumir un poco después de sacar la carne, porque depende de la fuerza del fuego con el que se haya hecho.

1 Sazonar el lomo con sal y pimienta, y dorarlo en el aceite caliente en una cazuela, regarlo con el brandy, darle unas vueltas sobre el fuego para que se evapore el alcohol y cubrirlo con la leche hirviendo. Añadir los ajos sin pelar, pinchados con los clavos.

2 Tapar la cazuela y dejar que se haga 1 ¼ horas a fuego flojo, dándole la vuelta, de cuando en cuando, para que no se agarre. Comprobar que está hecho, sacarlo y reservarlo. Consumir la salsa a fuego vivo 10 minutos y sacar los ajos con los clavos.

3 Pasar la salsa por la batidora para que se trabe como una crema.
Guarnición: Pelar, sacar el corazón a las manzanas, cortarlas en gajos y rehogarlos despacio en la mantequilla hasta que se doren. Cortar el lomo en lonchas finas y servirlo con su salsa y las manzanas.



Costillas tex-mex

RACIONES	4
TIEMPO	2¼ h.
CALORIAS	750

INGREDIENTES

- ✔800 gr. de costillas de cerdo unidas
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔4 cucharadas de vinagre de vino
- ✔2 clavos
- ✔2 cucharadas de zumo de limón
- ✔4 cucharadas de ketchup
- ✔sal
- ✔pimienta







Debes verter algo de agua en el fondo de la asadora, donde se han hecho, y cocer con el resto del adobo para obtener una salsa rica. También se pueden servir con chumichurri y con salsa agridulce.

1 Sazonar la carne con sal y pimienta y colocarla en una cazuela o en una bandeja de horno plana, verter en el fondo del recipiente ½ vaso de agua e introducirlo en el horno a 180º C durante ½ hora, pintando la carne con un pincel con el jugo del fondo cada 10 minutos.

2 Mezclar el aceite, el vinagre, los clavos machacados, el zumo de limón y el ketchup, salpimentar y, cuando las costillas lleven ½ hora en el horno, untarlas con la mezcla. Añadir algo más de agua al fondo de la cazuela para que no se queme el jugo que sueltan.

3 Volver a meter la fuente en el horno 1 ½ horas más, pintarlas cada 10 minutos con su jugo y el resto de salsa y darles la vuelta cada ½ hora, cuidando que no se requeme el jugo, para lo cual se va añadiendo algo de agua. Servirlas con su salsa.



Chuletas gratinadas

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	600

INGREDIENTES

- ✔4 chuletas de cerdo
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔2 dientes de ajo
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔4 lonchas finas de jamón serrano
- ✔4 lonchas finas de queso
- ✔1 vaso de agua de salsa de tomate
- ✔1 vaso de vino de agua
- ✔1 lata pequeña de pimientos del piquillo
- ✔pimienta de Cayena







Se dejan poco hechas por dentro para que se terminen de hacer en el horno, al mismo tiempo que se unen la salsa de tomate y los pimientos y se funde el queso. Puede quedar preparado con tiempo.

1 Calentar el aceite en una sartén de hierro y hacer las chuletas sazonadas, 2 minutos por cada lado al mismo tiempo que los dientes de ajo. Sacarlas, reservarlas y tirar los dientes de ajo.

2 Añadir a la sartén donde se han hecho las chuletas, la salsa de tomate, un poco de pimienta de cayena y el agua, dar unos hervores. Fondear una fuente de horno con el tomate.

3 Colocar entre el tomate los pimientos del piquillo, encima las chuletas, cubrir cada una con una loncha de jamón y otra de queso y gratinarlas en el horno hasta que se derrita el queso.



Carrilladas estofadas

RACIONES	4
TIEMPO	2½h.
CALORÍAS	650





INGREDIENTES

✔8 carrilladas de cerdo
✔1 cebolla grande
✔3 zanahorias
✔3 puerros
✔1 diente de ajo
✔1 copa de brandy
✔1 vaso de vino blanco
✔8 cucharadas de aceite
✔1 hoja de laurel
✔1 taza de caldo de carne
✔sal
✔pimienta negra
✔tomillo

Guarnición:
✔Puré de patata

1 Sazonar con sal y pimienta las carrilladas y dorarlas. Añadir la cebolla, el ajo, los puerros y las zanahorias, todo picado y rehogarlo sobre la carne hasta que tomen color la cebolla y el puerro.

2 Añadir el brandy, dejar que se caliente y prenderle fuego, en cuanto se apague, añadir el vino y cubrir con el caldo. Sazonar con laurel y tomillo, tapar la cazuela y, cuando hierva de nuevo, bajar el fuego al mínimo y dejar cocer.

3 Añadir más caldo si fuera necesario y cuando hayan pasado tres horas (45 minutos en la olla rápida), sacar las carrilladas y pasar la salsa. Servirlas calientes, enteras o cortadas en lonchas, según tamaño, con su salsa y el puré de patata.



Babilla al limón

RACIONES	8
TIEMPO	1h.
CALORÍAS	575





INGREDIENTES

✔1 babilla de 1 ½ Kg.
✔sal ✔pimienta
✔1 limón
✔8 cucharadas de aceite

Salsa:
✔½ bote de mermelada de frambuesa
✔1 bote pequeño de mostaza
✔1 chorrito de zumo de limón
✔1 copa de brandy
✔el jugo del asado

Guarnición:
✔3 manzanas
✔un chorreón de zumo de limón
✔1 cucharada de azúcar

1 Salpimentar la carne y atarla. Dorar la babilla por todos los lados unos 15 minutos. Añadir el zumo del limón, tapar la cazuela, bajar el fuego y dejar que se haga durante 1 hora.

2 Sacar la carne, dejarla enfriar y cortarla en lonchas. **Salsa:** Mezclar la mostaza con la mermelada de frambuesa, el brandy, el zumo de limón y el jugo del asado de la babilla, dar unos hervores.

3 Servir la carne en lonchas con su salsa y guarnición. **Guarnición:** Pelar y cortar las manzanas a cuartos, quitar los corazones y ponerlas en un recipiente tapado en el microondas con el azúcar y el zumo de limón durante 10 minutos, triturar y comprobar el punto.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 15

SEMANA, Nº 3.464

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LA FRITURA



Es un método culinario

Consiste en la cocción de alimentos crudos mediante su inmersión en grasa muy caliente.
No hace falta más que aceite o grasa animal o vegetal, un recipiente para calentarlo y una espumadera para retirar el alimento una vez cocinado.



Hoy existen freidoras eléctricas con termostato que permite graduar exactamente la temperatura del aceite.

Valor nutritivo

Mucho sabor a buen precio

La fritura coagula la superficie externa de los alimentos y sus valores nutritivos permanecen protegidos bajo esta cubierta, además el almidón que contienen se transforma en dextrina y adquieren un aspecto dorado y una textura crujiente muy agradables.

Si se fríe a la temperatura adecuada, alta, los alimentos no tienen porqué empaparse de aceite, porque la capa que se forma en el exterior impide su absorción. Sin embargo, este método de cocción hace que los alimentos sean más indigestos, ya que el calentamiento prolongado a altas temperaturas provoca la formación de sustancias indigestas en la grasa.

Es un método muy agradable, pero desaconsejado su uso muy frecuente para niños, ancianos y personas con estómago delicado.

Temperatura adecuada



Para determinar la temperatura, lo más sencillo es introducir un trocito de pan:
Si se forman burbujas, la temperatura es media; esta es la adecuada para freír alimentos que contienen algo de agua o que por su tamaño necesitan una cocción en profundidad: es el caso de las verduras, patatas y pescados.
Si el aceite chisporrotea al contacto con un alimento ligeramente húmedo, está caliente y ésta es la temperatura ideal para las croquetas, buñuelos y alimentos rebozados o empanados en general.
Cuando humea, se percibe el olor a grasa, está muy caliente y es el punto óptimo para freír pequeños alimentos que precisen un contacto brusco con el líquido caliente, pescaditos rebozados, el acabado de patatas soufflés, la segunda fritura de las patatas fritas a la francesa, etc.

Maneras de freír

En sartén:

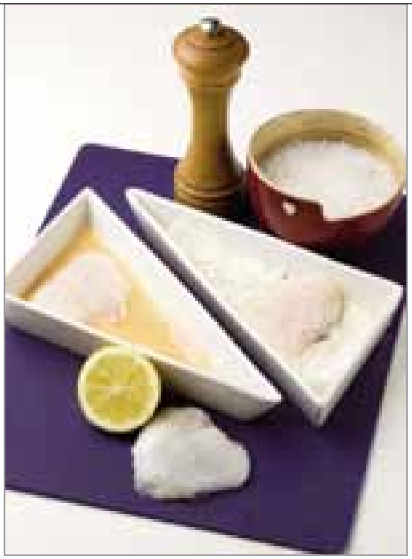
Hay que elegir una sartén del tamaño proporcionado a la cantidad de fritos y que sea bastante honda, y poner el aceite suficiente para que las piezas queden sumergidas, pero no rocen el fondo.
El aceite se debe calentar a fuego moderado, máximo 190º C, hasta que empiece a humear e introducir los alimentos, que deben estar a temperatura ambiente, por tandas, para mantener la temperatura, y es importante no mezclar distintos tipos de aceites o grasas.
Antes de dar la vuelta o sacar los fritos, se debe mojar la espumadera en el aceite caliente, para evitar que se peguen.
Hay sartenes que tienen una rejilla de alambre que se sumerge en el aceite con los alimentos y se sacan todos a la vez.
En su defecto lo mejor es la espumadera amplia y también de alambre; después hay que escurrirlos sobre papel de cocina, sin amontonarlos.

Con freidora:

El sistema es semejante en todas las marcas, pero se deben seguir las instrucciones de cada fabricante: llenarla de aceite hasta el nivel marcado y calentarlo a la temperatura adecuada que se mantendrá constante gracias a su termostato.
Llenar el cestillo de alimentos sólo hasta las ¾ partes, fuera de la freidora y siempre bien secos para que resulten crujientes.
Se deben freír siempre porciones del mismo tamaño y si son muy grandes, bajar la temperatura para que se haga el interior antes de que se doren por fuera.
En cuanto estén, subir el cestillo, dejar escurrir y extender después los fritos sobre papel de cocina.
El aceite de la freidora se debe cambiar cada 10 usos.

Rebozado:

Consiste en pasar los alimentos por harina y huevo antes de freír.



Empanado:

Se pasan por huevo batido y pan rallado, los alimentos antes de freírlos, y si se quiere que queden más dorados (por ejemplo los filetes empanados) pasarlos además primero por harina.

Enharinado:

Los alimentos acuosos, como el pescado y las verduras, se pasan por harina para que no suelten agua en la sartén, que altera el aceite y "chirrían" de una forma especial y no se doran si están húmedos.

Masas de fritura



Se hacen con harina, agua y/o huevo batido, a veces cerveza, añadiendo las claras a punto de nieve unos instantes antes de proceder a la fritura.
La tempura es una masa muy ligera de agua helada, yema y harina.
Los buñuelos de frutas, los sesos huecos y aquellos alimentos que van envueltos en una capa gruesa y esponjosa de fritura, se sumergen en una pasta tipo choux, la misma que se emplea para los buñuelos de viento y a veces el agua se sustituye por caldo de carne o pescado.



Para formar las croquetas

Una vez hecha la pasta y fría, se emplean dos cucharas con las que se les da forma. Después se pasan por huevo y pan rallado y se fríen.
Si se revientan en la sartén y hacen ruido al freírse, es porque el aceite no está en su punto de temperatura o porque la masa quedó demasiado floja, habría que cocerla más.

El aceite de oliva, la mejor grasa

El aceite de oliva garantiza en gran medida el éxito de la fritura ya que se mantiene estable aún a elevadas temperaturas (290º C) sin quemarse, y "crece" en la sartén al aumentar su volumen por el calor.
Los aceites de semillas también dan buenos resultados, alcanzan los 270º C sin quemarse, son más económicos que el de oliva, pero con menos sabor. Todos los aceites son más saludables que las grasas saturadas, es decir, las de origen animal.



Fritos de verdura

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	300



INGREDIENTES
- ✔250 gr. alcachofas pequeñas (de lata o congeladas)
- ✔250 gr. de coliflor
- ✔250 gr. de judías verdes
- ✔250 gr. de espinacas
- ✔1 huevo
- ✔harina para rebozar
- ✔aceite para freír
- ✔sal

1 Cocer por separado en agua hirviendo con sal o con poco agua con sal en el m.o. las espinacas, la coliflor, las judías verdes sin hebras y cortadas a la mitad y las alcachofas, si son congeladas y escurrir todas las verduras.

2 Estrujar las espinacas para que suelten todo el agua y formar bolas del tamaño de una nuez. Separar en ramos pequeños la coliflor. Batir los huevos y pasar por harina y huevo las bolas de espinaca, los ramos de coliflor, las alcachofas y las judías verdes.

3 En una sartén, calentar aceite y freír las verduras, cuando estén todas fritas, sacarlas y escurrirlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Colocarlas en una fuente y servirlas calientes con salsa de tomate casera o un alioli.



Fritos de caldo limpio

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	500



INGREDIENTES
- ✔¼ l. de caldo
- ✔125 gr. de harina
- ✔4 huevos
- ✔3 cucharadas de aceite
- ✔1 diente de ajo
- ✔perejil
- ✔Aceite para freír los buñuelos

Para acompañar:
- ✔Salsa de tomate

1 Freír el diente de ajo picado, añadir el perejil y verterlo sobre el caldo en un cazo. Acercar al fuego y cuando hierva, añadir la harina de golpe y mover con cuchara de madera hasta formar una bola.

2 Enfriar un poco y añadir los huevos uno a uno. Calentar el aceite a 150º C, formar bolitas como nueces con dos cucharas y probar la temperatura con una: se irá al fondo, al inflarse de un lado sube a la superficie y se da la vuelta solo.

3 Cuando se dora, se revienta, vuelve a darse la vuelta y, cuando la grieta se dore, ya está hecho. Comprobada que la temperatura del aceite es la adecuada, llenar la sartén de buñuelos. En cuanto estén, sacarlos, escurrirlos sobre papel y servirlos acompañados de salsa de tomate.



Cazón en adobo bienmesabe

RACIONES	4
TIEMPO	½h.+adobo
CALORIAS	550



INGREDIENTES
- ✔600 gr. de cazón grande limpio
- ✔½ l. de agua
- ✔1 vaso de vino de vinagre de Jerez
- ✔2 dientes de ajo
- ✔1 cucharadita de pimentón
- ✔1 cucharadita de orégano
- ✔1 cucharadita de cominos
- ✔sal
- ✔harina y 2 huevos para rebozar
- ✔aceite para freír

Con un pescado barato como éste, se consigue un aperitivo delicioso. El cazón pertenece a la familia de los tiburones y se encuentra todo el año.

1 Machacar en el mortero el orégano, los cominos, el ajo y el pimentón, diluirlo con el vinagre y añadir el agua, sazonar con sal. Lavar, escurrir y secar los trozos de cazón y ponerlos a macerar 8-10 horas aproximadamente.

2 Escurrir el cazón del adobo y dejarlo reposar sobre un papel de cocina. Batir los huevos en un plato hondo y sazonarlos. Poner la harina en un plato y pasar el cazón por la harina y después por huevo batido.

3 Calentar el aceite y, antes de que humee, freír el cazón en tandas pequeñas para que no se enfríe el aceite. Sacarlos y escurrirlos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y servir si se quiere como aperitivo.



Fritura malagueña

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	500



INGREDIENTES
- ✔150 gr. de anillas de calamar
- ✔150 gr. de chopitos
- ✔200 gr. de boquerones
- ✔150 gr. de cachete de rape
- ✔4 pescadillas pequeñas
- ✔8 salmonetes pequeños
- ✔1 vaso de vino de cerveza
- ✔harina de freír pescado
- ✔aceite abundante para freír

1 Limpiar todos los pescados, dejando enteros los boquerones siempre que sean pequeños y cortar el rape en tiras.

2 Colocar los pescados por tandas en un colador. Y por separado, regarlos con un buen chorreón de cerveza.

3 Ponerlos en un cedazo con la harina, sacudir los pescados para eliminar el exceso harina. Después freírlos por tandas para que no se enfríe el aceite.



Tempura

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	450



INGREDIENTES
- ✔8 langostinos medianos crudos
- ✔4 cebollas francesas
- ✔½ calabacín ✔1 berenjena
- ✔2 puerros
- ✔8 judías verdes redondas
- ✔200 gr. de calabaza
- ✔150 gr. de pescado blanco en filetes limpios
- ✔2 ½ vasos de agua helada
- ✔1 yema de huevo ✔harina
- ✔aceite de oliva para freír

Salsa:
- ✔2 cucharadas de Mirin (licor de arroz dulce)
- ✔1 cucharada de Hondashi (caldo de bonito en polvo)
- ✔4 cucharadas de salsa de soja
- ✔½ l. de agua

1 Pelar el calabacín en estrías y cortarlo en rodajas, cortar la berenjena en 4 a lo largo y a la mitad, y el puerro, en oblicuo. Cortar la calabaza en láminas y las cebollas en horizontal, y ponerlas en una brocheta.

2 Pelar los langostinos, mantener la cola, darles cortes y aplanarlos, cortar el pescado en filetes. Batir la yema con agua, añadir harina y hacer una pasta no muy espesa (si quedan grumos es igual). Pasar las verduras y el pescado por harina y sacudir el exceso.

3 Mojar las verduras en la tempura, freírlas a 170º C. Subir la temperatura 5º o 10ºC, freír el pescado mojado en la tempura y escurrirlo. Servir las verduras y el pescado con la salsa para mojar.
Salsa: Mezclar todos los ingredientes y cocer.



Gambas con gabardina

RACIONES	4
TIEMPO	1h.+reposo
CALORIAS	350

INGREDIENTES
- ✔200 gr. de gambas
- ✔sal
- ✔aceite abundante para freír

Pasta para rebozar:
- ✔3 cucharadas de harina
- ✔una pizca de sal
- ✔1 botellín de cerveza



Son un clásico que nunca pasa de moda. Se deben elegir gambas grandes y, una vez fritas, escurrirlas sobre papel de cocina y servirlas enseguida.

1 Pelar las gambas sin desprender el rabito y sazonarlas con sal.
Pasta: Mezclar la harina con la sal y añadir la cerveza.

2 Batir con el tenedor hasta formar una pasta de consistencia de papilla, colarla para que no lleve grumos y dejarla reposar.

3 Mojar las gambas una a una en la pasta, agarrándolas del rabo y dejarlas caer con cuidado en el aceite caliente hasta que se doren.


Tú cuidas de tu familia,
nuestra familia cuida de ti
Ligera
50% menos de calorías y muy fácil de untar con todo el sabor de la mantequilla tradicional.
MEDITERRÁNEA
50% menos de calorías y la única con aceite de oliva y bajo en colesterol.
CENTRAL LECHERA ASTURIANA
Fuente Natural de Salud

Escuela de cocina

FASCÍCULO 16

SEMANA, Nº 3.465

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LAS MASAS

Historia

En Egipto se atribuía el descubrimiento del trigo a la diosa Isis, los griegos honraban a Deméter, diosa de la fecundidad, con un grano de trigo, y según los romanos, fue Ceres (de donde deriva "cereal") quien llenó de trigo el cuerno de la abundancia para derramarlo sobre la tierra. El trigo y el pan son una constante en la Biblia y el pueblo hebreo ofrecía al Señor la primera gavilla de la cosecha en la fiesta de Pentecostés.

En la época de los faraones de Egipto entra la levadura a formar parte del pan.



Dos ingredientes básicos: harina y agua

Una mezcla perfecta para preparar muchas recetas

A la mezcla homogénea de harina y agua, con o sin otros ingredientes, de textura maleable, la llamamos masa.

La que se emplea para hacer el pan y los bollos se hace con harina de fuerza y levadura prensada, en otras como la pasta brisa o la quebrada se usa harina de repostería sin levadura o con y en algunas se utiliza levadura en polvo.

La masa de pan consiste básicamente en una mezcla de harina, agua, sal y levadura prensada, que se hornea, tras un tiempo de reposo para que fermente la masa gracias a la levadura.

Las masas de bollos cuentan con estos mismos elementos, pero pueden llevar incorporado algún otro ingrediente como grasa, generalmente mantequilla, huevos y azúcar.

Escuela de cocina LAS MASAS

La harina de trigo



Es la más empleada en la confección del pan, aunque en el norte de Europa, por razones de clima se plantaba más centeno que trigo y en la Europa meridional, a partir del siglo XVII, se comenzó a cultivar el maíz traído de América.
En la foto, en primer término se ve harina de maíz, harina de trigo de pastelería es decir floja y harina de trigo de fuerza.
En segundo término, harina de trigo integral y harina de centeno integral.

Amasar



Un arte relajado y apasionante

Primero se prepara la masa-levadura como se ha dicho y se deja subir en sitio templado o en un bol lleno de agua templada, después se mezcla con el resto de los ingredientes en un bol, hasta formar una masa y se une la "masa-levadura".
Luego se aplasta y se golpea la masa una y otra vez contra la superficie hasta que se vuelva elástica, con los brazos y la mesa espolvoreados ligeramente de harina, girar y doblar ininterrumpidamente.
Cuando esté bien amasada y no se pegue a las manos, hay que formar una bola y dejarla fermentar tapada en sitio templado.

Si se quiere amasar a máquina

Existen amasadoras caseras eléctricas, con varillas en forma de espiral, que retuercen y estrujan la masa de forma incansablemente, hasta que se desprende de las paredes y de las espirales.



La "levadura de panadería"

También llamada "levadura prensada", es la más utilizada actualmente. Se trata de un hongo (Saccharomyces Cerdisiae) y por lo tanto de un ser viviente que se produce industrialmente y se vende prensado en bloques pequeños. Dividida en porciones de 30 gr. y congelada dura mucho tiempo.
Hay otros dos tipos de levadura: la desecada, que se conserva bien si está aislada de la humedad, y la química o en polvo, que se emplea más en pastelería y debe su efecto casi inmediato a la reacción entre una sustancia alcalina y otra ácida.



La levadura se mezcla con agua templada

Y además una pequeña cantidad de harina (una décima parte del total). Se deja reposar en sitio templado o tibio para que se produzca la fermentación, que consiste en la formación de burbujas de anhídrido carbónico, que resultan de la transformación del azúcar que contiene la harina. El gas carbónico dilata las proteínas elásticas del gluten y la masa se airea y esponja.
Esta "masa-levadura" se une al resto de la masa y se trabaja (a mano o a máquina) para eliminar el exceso de gas, distribuirla mejor y aumentar la elasticidad del gluten.

La masa de empanadas más sencilla

Hay que comprar en la tahona masa de pan, estirarla, pintarla con aceite o mantequilla, doblarla, amasarla y repetir la operación varias veces.
Otra masa de empanada es la que se hace con harina, aceite, agua, sal y una pizca de pimentón. Sobre el aceite caliente se vierte la harina mezclada con la sal y el pimentón y cuando se une bien se añade el agua. Dejar enfriar envuelta y emplear.

La masa de la coca mallorquina

Muy semejante a la segunda versión de la empanada, pero le añaden una pizca de manteca de cerdo: amasar la harina mezclada con levadura en polvo, agua, sal, un chorrito de aceite y un poco de manteca de cerdo, hasta obtener una masa suave y elástica que se deja subir durante una hora.
Extenderla, formar una base fina y colocarla en una placa de horno engrasada.
Dar unos cortes cruzados, poner encima los ingredientes y hornear de 10 a 15 minutos, hasta que la masa de dore a 220º C.



La masa de hojaldre

Es una de las más famosas y más laboriosas de realizar. Una vez cocida presenta una serie de capas finísimas superpuestas debido al modo en que se incorpora la mantequilla a una masa hecha con harina y agua y a los distintos dobleces que se le dan, respetando siempre un tiempo de reposo entre cada uno de ellos.
Existen en el mercado masas de hojaldre congelado que dan muy buenos resultados, por lo que no suele hacerse en casa. No tiene más truco que extenderlo presionando con el rodillo por igual en toda la superficie para que no se deforme y quede del mismo grosor por todas partes.
Esto se ve si los bordes son absolutamente rectos.

La masa de pizza

Más parecida a una masa de pan enriquecida con aceite y/o manteca de cerdo, que la hacen más fina y sabrosa.
Se deja subir en un lugar templado hasta que doble su volumen, se trabaja de nuevo la masa, se estira, se pincha y se rellena antes de introducirla en el horno precalentado unos 12 minutos. Regarla con un chorrito de aceite crudo unos minutos antes de terminar la cocción o recién salida del horno.



Coca de trompó

RACIONES	6
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	550



INGREDIENTES

- ✔1 vaso de vino de aceite de oliva
- ✔1 vaso de vino de agua
- ✔2 cucharadas de azúcar
- ✔2 huevos
- ✔1 cucharadita de levadura en polvo
- ✔de 350 a 400 gr. de harina floja
- ✔una pizca de sal

Relleno:

- ✔4 pimientos verdes (de los muy claros de color, llamados "rubios" en Mallorca)
- ✔4 tomates grandes y duros
- ✔2 cebollas grandes de las blancas nuevas
- ✔4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva
- ✔sal

1 Mezclar la levadura con la harina. Batir los huevos, el aceite, el agua, el azúcar y la sal y añadir la harina, mezclando con la cuchara de palo y luego, amasando con la mano y dejarla reposar en sitio fresco ½ hora.

2 Lavar los pimientos, suprimir las semillas y cortarlos en cuadraditos. Cortar los tomates en dados y pelar las cebollas y cortarlas igual. Mezclar todos los ingredientes del trompó, aliñarlos con aceite de oliva virgen y sal y dejarlo reposar 30 minutos.

3 Extender la masa de la coca lo más fina posible, darle forma redonda, cuadrada o rectangular y hacer un reborde, rellenar con el trompó aliñado y escurrido y cocerla en el horno a 180º C unos 30 minutos. Al sacarla del horno, regarla con un chorreoncito de aceite de oliva virgen y servir fría o caliente.



Pizza a la española

RACIONES	4
TIEMPO	½h.
CALORIAS	600



INGREDIENTES

Masa:

- ✔200 gr. de harina de fuerza
- ✔½ vaso de agua
- ✔20 gr. de levadura prensada
- ✔1 cucharada de manteca de cerdo
- ✔2 cucharadas de aceite
- ✔sal

Relleno:

- ✔200 gr. de champiñones fileteados
- ✔150 gr. de bacón
- ✔50 gr. de aceitunas verdes en rodajas
- ✔8 cucharadas de salsa de tomate
- ✔150 gr. de mozarella
- ✔aceite de oliva
- ✔orégano

1 Masa: Disolver la levadura en el agua templada y añadir poco a poco la harina mezclada con la sal, hasta formar una masa. Añadir la manteca de cerdo y el aceite, amasar, hacer una bola, enharinarla, ponerla en un bol y meterla en una bolsa de plástico.

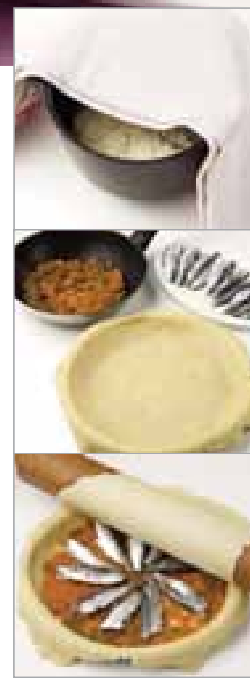
2 Colocarla en sitio templado y dejarla subir hasta que doble su tamaño. Dividirla en 4 raciones, extenderla muy fina, cortar en discos y pinchar el fondo, cubrir cada una de tomate frito, colocar encima los champiñones, el bacón y las aceitunas.

3 Extender por encima el queso mozarella rallado, espolvorear ligeramente de orégano y regar con un hilillo de aceite de oliva. Cocerlas 10 minutos en el horno a 250º C, de forma que la base quede crujiente, comprobar el punto y servir.



Empanada de sardinas

RACIONES	6
TIEMPO	1h.+masa
CALORIAS	750



INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de harina de fuerza
- ✔100 gr. de mantequilla
- ✔1 vaso de vino de leche
- ✔30 gr. de levadura prensada
- ✔2 huevos
- ✔1 cucharadita de sal

Relleno:

- ✔¾ Kg. de sardinas pequeñas (xoubas o parrochas)
- ✔2 cebollas
- ✔1 pimiento verde
- ✔4 cucharadas de tomate frito
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔½ vaso de vino blanco
- ✔sal

El refrito de la empanada gallega se llama zaragallada y es lo que la hace jugosa. Las sardinas se deben apretar y cubrir con el resto del refrito.

1 Masa: Deshacer la levadura en leche templada y mezclarla con harina, sal, mantequilla y un huevo. Amasar en la amasadora y formar una bola, y dejarla reposar hasta doblar de tamaño.

2 Relleno: Cortar la cebolla en rodajas y estofarla con el pimiento en trocitos, añadir el tomate y el vino, sazonar. Quitar la espina y la cabeza a las sardinas y lavarlas. Extender la mitad de la masa y forrar una empanadera engrasada y enharinada.

3 Colocar una capa de refrito, encima las sardinas y más refrito. Tapar con el resto de la masa, cerrar los bordes y adornar con unos palitos de masa. Pinchar con un tenedor para que salga el vapor y pintar con huevo batido. Cocer la empanada en el horno a 175º C 30 minutos. Servir templada.



Hojaldre de roquefort

RACIONES	6
TIEMPO	45min.
CALORIAS	525



INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de pasta de hojaldre congelada
- ✔125 gr. de queso roquefort
- ✔4 cucharadas de pasas de corinto
- ✔4 cucharadas de nata líquida
- ✔1 copa de brandy
- ✔2 huevos
- ✔un poco de harina para extender el hojaldre
- ✔1 yema para pintarlo

1 Poner las pasas a remojo del brandy. Enharinar la mesa, el rodillo y las manos y extender el hojaldre descongelado de ½ cm. de espesor, mojar y escurrir un molde bajo de 40x20 cm. y forrarlo con hojaldre.

2 Batir el roquefort con nata líquida, añadir huevos batidos como para tortilla y las pasas y su brandy, y llenar el molde con la crema. Tapar con otra capa de hojaldre, mojar los bordes con agua y cerrarlos. Si se quiere, adornar con recortes del resto del hojaldre.

3 Pinchar la superficie para que salga el vapor del interior y pintar con la yema de huevo desleída con una cucharadita de agua. Guardar el molde en el congelador unos minutos, porque el hojaldre sube mejor cuanto más frío se introduzca en el horno y cocer a 250º C 30 minutos.



Empanada Quica

RACIONES	6
TIEMPO	1h.
CALORIAS	700



INGREDIENTES

- ✔350 gr. de harina
- ✔10 cucharadas de aceite
- ✔10 cucharadas de agua
- ✔1 cucharada de sal
- ✔1 cucharadita de pimentón dulce
- ✔1 huevo

Relleno:

- ✔350 gr. de magro de cerdo
- ✔150 gr. de chorizo
- ✔100 gr. de jamón serrano
- ✔1 cebolla grande
- ✔3 cucharadas de salsa de tomate
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔sal

1 Mezclar la harina con pimentón y sal. Calentar el aceite hasta que empiece a humear, retirarlo del fuego, añadir de golpe la harina, y luego el agua. Trabajar la masa sobre la mesa enharinada, formar una bola y dejarla enfriar tapada con un paño.

2 Pelar y picar la cebolla, cortar en dados el jamón y el magro de cerdo y en rodajas el chorizo. Freír la cebolla, rehogar encima el magro de cerdo sazonado, el chorizo y el jamón e incorporar la salsa de tomate. Engrasar y enharinar un molde rectangular

3 Extender con el rodillo la mitad de la masa, forrar el molde, rellenarlo y cubrirlo con el resto de la masa extendida. Doblar los bordes y adornar con palitos de masa. Pintarla de huevo batido, pincharla y cocerla en el horno a 180º C 40 minutos.



Hojaldre de morcilla

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	1120

INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de masa de hojaldre
- ✔½ Kg. de morcilla de Burgos de arroz fresca
- ✔1 vaso de caldo de cocido o de carne
- ✔1 pera de agua
- ✔2 cucharadas de pasas
- ✔2 cucharadas de piñones
- ✔1 yema de huevo



No resulta nada fuerte, porque la pera suaviza el sabor de la morcilla y las pasas le dan un toque dulce exquisito.

1 Poner las pasas a remojo de agua 1 hora antes. Extender el hojaldre de ½ cm. de espesor. Mojar un molde de 26 cm., escurrirlo y forrarlo con el hojaldre, dejando que cuelgue por los lados.

2 Sacar la morcilla de la tripa, pelar la pera y cortarla en dados. Saltear la morcilla con los piñones, la pera y las pasas escurridas y añadir el caldo. Llenar el molde, cubrir con hojaldre y recortar los bordes.

3 Humedecer los bordes con agua, pegarlos y doblarlos sobre sí mismos. Pinchar la superficie para que salga el vapor, pintarla con la yema de huevo batida y cocer en el horno a 200º C, durante 25-30 minutos, hasta que esté dorada.


Tú cuidas de tu familia,
nuestra familia cuida de ti
Ligera
50% menos de calorías y muy fácil de untar
con todo el sabor de la mantequilla tradicional.
MEDITERRÁNEA
50% menos de calorías y la única con aceite
de oliva y baja en colesterol.
CENTRAL LECHERA
ASTURIANA
Fuente Natural de Salud

Escuela de cocina

FASCÍCULO 17

SEMANA, Nº 3.466

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

SETAS Y HONGOS



Plantas muy elementales

Los hongos no tienen ni raíz, ni tallo, ni hojas, sólo un talo. **La seta es la parte fértil** de ciertos hongos superiores. No es precisamente un fruto, pero es algo parecido, porque alberga sus elementos reproductivos: las esporas.

Como no tiene clorofila para elaborar su propio alimento, vive a expensas de sustancias animales, vivas o muertas, y se asienta en los bosques o en los prados sobre plantas en descomposición o vegetales vivos, incluso árboles.

Suelen establecerse en colonias que forman círculos rodeados de hierba exuberante.

Valor nutritivo

Depende de la receta

Son ricos en vitaminas A, B1 y B2 y sales minerales como potasio, fósforo sodio, cloro y calcio, su valor nutritivo es escaso ya que aportan sólo unas 25 calorías por 100 gramos, valores que aumentan en función de la grasa o ingredientes que intervienen en su preparación.

En Europa hay más de 3.000 especies

Es imposible conocer todas. Por eso lo importante es distinguir los comestibles y sus dobles peligrosos.

Hay manuales con fotografías en color y descripciones, que pueden orientar al aficionado, pero sólo la confirmación de un experto servirá para su consumo.

Esta es la labor, entre otras, de las sociedades micológicas.

SETAS Y HONGOS

Para distinguirlas, fíjate en las características

Del sombrero:

Tamaño, forma, color, si es glabro o escamoso, seco o viscoso, giboso o infundiliforme, tomentoso o aterciopelado.
El borde puede ser redondeado o agudo, estriado o colgante.
En la parte inferior del sombrero se debe comprobar si hay láminas, cómo están colocadas y unidas, el color y las características; si existe una capa compacta de tubos o de agujitas o si es completamente lisa.

Del pie:

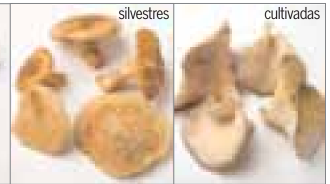
Viscoso, seco, delicado, robusto, hueco, carnoso, reticulado, brillante.
Otra dificultad es que muchos hongos tienen un aspecto completamente diferente cuando son jóvenes y además que no siempre tienen el aspecto típico de la fotografía del libro, sino que puede variar según el clima y la localidad.
Por eso no se deben comer setas ni hongos que no estén seleccionadas por una sociedad micológica.

Especies cotizadas


Boletus


Perrechicos


Colmenillas



Setas de cardo

Entre las variedades comunes, existen unas pocas que, por su sabor, están más solicitadas.


Champiñón cultivado


Senderuela


Shiltaki

Entre ellas se encuentran las trufas (Tuber aestivum), los hongos de la familia de los boletos (Boletus edulis), los rebozuelos (Cantharellus cibarius) y los perrechicos (Tricholomanu dum). Además la colmenilla elevada (Morchella elata), el cuerno de la abundancia (Craterellus onocopoides), la oreja de Judas, las setas de cardo silvestre (Pleorotus eryngii) y las setas de cultivo (Pleurotus ostreatus), mucho menos apreciadas, pero bastante más económicas y presentes casi todo el año. Los conocidos como níscalos (Lactarius deliciosus y Lactarius sanglifuus) y los champiñones cultivados (Psalliota) son muy populares y tienen muchos adeptos. Las senderuelas (Marasmius oreades), también muy apreciadas, se encuentran todo el año desecadas como las de la foto, que ya están rehidratadas de nuevo. Frescas tienen un tono más vivo y rojizo. Hoy abunda en el mercado la seta japonesa o shiltaki.

Al comprar o recoger:

Elige ejemplares sanos y de tamaño medio, ya que los grandes suelen estar duros e insípidos, procura que estén recién cogidas, porque las setas se descomponen fácilmente. Si las guardas en la nevera, nunca más de 24 horas.

Ojo, a las peligrosas

Hay hongos venenosos, mortales: las Amanitas mortales (phalloides, virosa y verna), el Tricoloma pardo, la Amanita pantera y el Linocibe lobulado, y las hay que producen perturbaciones digestivas.
Los trucos empleados para distinguirlas son inútiles: el que una cuchara de plata o una cebolla se oscurezcan al cocer en el guiso, no es que sea venenosa ni comestible.
El único sistema es utilizar en las comidas sólo aquellas setas que conozcamos perfectamente y a la menor duda hacerlas examinar en un organismo competente.
Algunas personas son alérgicas a una seta determinada, por lo que ante una especie desconocida es prudente tomar sólo una pequeña cantidad hasta estar seguros del efecto que causa.

No se deben lavar

Absorben el agua como una esponja y pierden aromas y textura.
Si están muy sucias, debes desecharlas o pasarlas bajo el grifo rápidamente y secarlas enseguida.
Lo primero es cortar el pie terroso, cepillar el sombrero y el tallo, limpiarlos con un paño húmedo y no pelar el sombrero



excepto si es viscoso o se trata de amanitas o cortinarías.
Hay que desechar las láminas, tubos y púas de los ejemplares viejos, no de los jóvenes y aprovechar los pies si no son coriáceos.

Para conservarlas

Secas:

Ensartarlas limpias en un hilo y dejarlas secar, guardarlas en tarros muy bien cerrados.



En aceite:

Limpiarlas, escaldarlas, dejarlas secar, colocarlas en un tarro con una capa de sal en el fondo, salpimentar y cubrirlas con buen aceite de oliva.

Congeladas:

Limpiarlas, filetearlas o dejarlas enteras, extenderlas en recipientes planos, espolvorear con sal y congelar.



Y luego, prepararlas

hay que saltearlas durante poco tiempo, a fuego suave, pero depende de la clase de setas.
Generalmente están hechas cuando desaparece el agua de vegetación que sueltan, sazonarlas después de hechas.
Guisarlas siempre en aceite de oliva, mejor si es oliva virgen. También se hacen salteadas, asadas a la plancha, con ajo, perejil y un chorrito de aceite, a la crema, en arroces, con pasta, como guarnición, en rellenos, en farsas, en tortilla, revueltas con huevo, etc.



Crujiente de hongos

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	190



INGREDIENTES

- ✔200 gr. de champiñón cultivado (Agaricus bisporus)
- ✔100 gr. de colmenillas (Morchella esculenta)
- ✔100 gr. de rebozuelos (Cantharellus cibarius)
- ✔200 gr. de setas de cardo (Pleurotas ostreatus), o la misma cantidad de las setas del momento que se encuentren en el mercado
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔2 chalotas o (1 diente de ajo y ½ cebolla)
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔1 paquete de pasta brik

1 Limpiar las setas, mejor con un paño que sumergiéndolas en agua, para que no pierdan sabor, cortar en trozos las más grandes, dejar enteras las pequeñas y sazonarlas.

2 Calentar el aceite y freír las chalotas picadas o la cebolla y el ajo picados y saltear las setas unos 7-8 min. o hasta que se evapore el agua de vegetación y estén tiernas.

3 Pintar las hojas de brik con mantequilla por ambos lados y dorarlas en el horno a 200º C, durante 3-4 minutos. Montarlas una encima de otra con las setas en medio y servir.



Pastel de setas

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	530



INGREDIENTES

- ✔400 gr. de setas de cardo silvestre (Pleurotus eryngii)
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔4 huevos ✔½ l. de leche
- ✔4 cucharadas de nata
- ✔1 cebolla ✔pimienta
- ✔1 diente de ajo ✔sal
- ✔1 cucharada de concentrado de carne
- ✔mantequilla para untar

Salsa:

- ✔100 gr. de setas de cardo
- ✔1 zanahoria ✔1 cebolla
- ✔1 cucharada de harina
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔1 taza de caldo hirviendo
- ✔sal ✔pimienta
- ✔unas ralladuras de nuez moscada
- ✔4 cucharadas de nata
- ✔1 cucharada de brandy

1 Cortar en tiras las setas. Freír el diente de ajo y la cebolla picada y rehogar las setas, salpimentarlas y saltearlas hasta que desaparezca el agua. Añadir huevos batidos, leche, nata y concentrado de carne.

2 Rectificar el punto de sazón y llenar un molde de plum cake engrasado con mantequilla y espolvoreado de pan rallado y cocer en el horno al baño María 45 minutos, o 15 minutos en el microondas al 100%, empleando un molde adecuado.

3 Salsa: Freír la cebolla y la zanahoria picadas en el aceite, saltear las setas picadas y rehogar encima la harina. Mojar con el caldo hirviendo, cocer unos minutos, sazonar con sal, pimienta y unas ralladuras de nuez moscada y añadir la nata y el brandy, cocer 5 minutos. Desmoldar y cubrir con la salsa.



Lasaña con boletus y foie gras

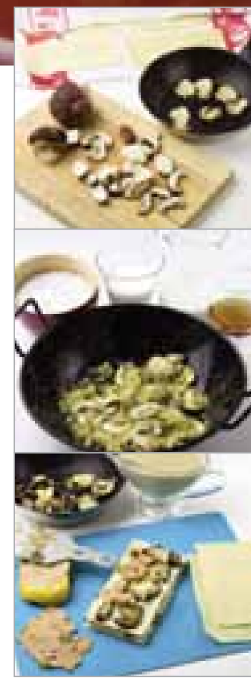
RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	640

INGREDIENTES

- ✔12 láminas de pasta fina de lasaña
- ✔1 chorreón de aceite
- ✔300 gr. de hongos (Boletus edulis)
- ✔70 gr. de foie gras micuit en láminas
- ✔8 cucharadas de aceite

Salsa:

- ✔1 chalota ✔1 champiñón
- ✔2 cucharadas de aceite
- ✔¼ l. de leche
- ✔4 cucharadas de nata líquida
- ✔1 cucharada de brandy
- ✔sal ✔pimienta



Esta lasaña tan sabrosa, gracias a los hongos y al foie gras, sólo necesita un champiñón picado para aromatizar la salsa muselina que la cubre.

1 Cocer la pasta en agua hirviendo con sal y un chorreón de aceite, escurrirla sobre un paño y reservarla. Limpiar los hongos, cortarlos en láminas, sazonarlos y saltearlos en el aceite caliente 8 minutos, reservarlos al calor.

2 Salsa: Rehogar en el aceite caliente la chalota picada y el champiñón troceado 5 minutos, añadir la leche, sazonar y cocer 5 minutos. Incorporar el brandy y la nata, comprobar el punto de sazón y triturar. Reservarla al baño María.

3 Colocar en los platos templados una hoja de lasaña, repartir encima las láminas de hongos calientes y láminas de foie gras y continuar hasta terminar con lasaña, cubrirla con la salsa muselina y gratinar en el horno.



Crema de perrechicos

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	350



INGREDIENTES

- ✔250 gr. de perrechicos (Tricholomanudum)
- ✔½ cebolla
- ✔1 chalota
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔1 l. de leche
- ✔1 cucharada de oloroso
- ✔1 cucharada de brandy
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔gotas de zumo de limón

1 Limpiar los perrechicos y reservar algunos para adornar. Rehogar en el aceite caliente la cebolla y la chalota picadas y encima los perrechicos durante 8 minutos.

2 Añadir la leche, dejar cocer 15 minutos, triturar, colar y añadir el brandy, el oloroso y sazonar. Volver a cocer durante 5 minutos más.

3 Añadir unas gotas de zumo de limón y comprobar el punto. Saltear los perrechicos reservados, sazonarlos y servir la crema caliente con los perrechicos.



Cuajado de shiltaki

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	180



INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de setas shiltaki
- ✔1 diente de ajo
- ✔4 huevos
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔1 vaso de vino de leche
- ✔4 cucharadas de nata líquida
- ✔pimienta molida
- ✔sal
- ✔4 obleas de empanadilla

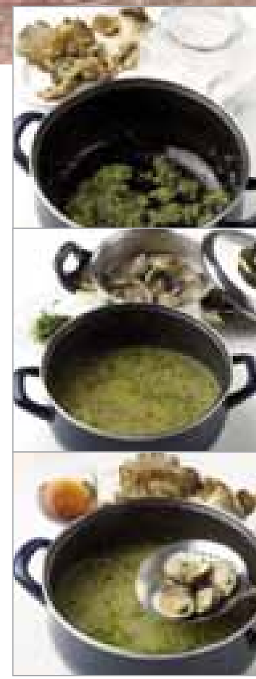
1 Suprimir el pie terroso de las setas, limpiarlas y cortarlas en láminas o en dados. Calentar el aceite en una sartén y freír el diente de ajo, antes de que se queme, añadir las setas, sazonarlas y saltearlas hasta que desaparezca el agua de vegetación.

2 Batir los huevos hasta que resulten espumosos, sazonarlos con sal y pimienta, añadir la nata líquida y el vaso de leche. Verter este batido sobre las setas y mover despacio a fuego suave, con el batidor de alambres, hasta que empiecen a cuajarse.

3 Sin que se cuajen del todo, separar la sartén del fuego. Estirar la masa de empanadillas muy fina, forrar moldes planos de tartaleta engrasados y rellenarlos con el revuelto. Cocerlos en el horno a 180º C hasta que se doren y servir calientes.



Sopa de almejas con chantarelas



Se pueden emplear chirlas, siempre que estén muy frescas, ya que el molusco en sí no es lo más importante, sino el sabor que comunica.

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	250

INGREDIENTES

- ✔150 gr. de chantarelas (Marasmius oreades) o rebozuelos
- ✔¼ Kg. de almejas
- ✔1 cebolla
- ✔2 dientes de ajo
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔abundante perejil
- ✔1 cucharada rasa de harina
- ✔1 l. de caldo de pescado
- ✔unas gotas de oloroso
- ✔sal

1 Freír las chantarela y reservarlas. En el aceite sobrante freír la cebolla, el ajo y el perejil picados hasta que empiecen a tomar color, rehogar la harina y dejar que se haga sin tostarse.

2 Regar con el caldo, cocer 15 min. y pasarlo por el chino, volver a ponerlo en la cazuela y añadir perejil picado. Lavar las almejas y ponerlas en una cazuela con agua y sal, acercarla al fuego tapada hasta que se abran las almejas y dejar sedimentar el caldo.

3 Colar el caldo sobre la sopa, sin que caiga el sedimento. Quitar una concha a las almejas y añadirlas a la sopa, dar unos hervores, añadir algo de agua, si fuera necesario, rectificar el punto de sal, perfumarlo con unas gotas de oloroso y mover para que se reparta. Incorporar las setas y servir.



Tú cuidas de tu familia,
nuestra familia cuida de ti
Ligera
MEDITERRÁNEA
CENTRAL LECHERA
ASTURIANA
Fuente Natural de Salud

CREPS, GOFRES, BUÑUELOS...

Historia

Los creps eran unas tortas hechas con harina, agua y miel, que se hacían para celebrar la primavera. La masa se fue enriqueciendo con huevos, leche y levadura.

Cambian de nombre según la región de origen. Los creps son franceses, de la Bretaña, las filloas gallegas y frixuelos es el nombre que se les da en Asturias.

Todo son tortitas muy finas, aunque se llaman de diferente manera: un batido de leche, harina, huevos y algo de grasa –aceite o mantequilla–, que, después de colado, se deja reposar para que tome cuerpo.

Hay postres y meriendas que se pueden preparar al momento, como las tortitas y los gofres. **Los creps** se preparar y darles el último toque sobre la marcha. **Los soufflés calientes,** que siempre tienen buena acogida, son espectaculares y fáciles de hacer siguiendo las instrucciones. **Los fríos,** igual de atractivos, pueden llevar hechos un par de días.



Se pueden hacer en sartén engrasada (en Galicia, se pasa por la sartén caliente un trozo de tocino saladillo), en la que se dejan caer 1-2 cucharadas de batido, para que se extienda al mover la sartén agarrada por el mango. Se acerca al fuego hasta que se dora de un lado y, cuando empieza a hacer burbujas, se le da la vuelta y se dora del otro sólo 30 segundos. Deben quedar los bordes con *puntillas*. Es conveniente ir amontonándolas en un recipiente con tapa, para que no se endurezcan. Se pueden rellenar o servirlas con azúcar.

CREPS, GOFRES, BUÑUELOS...

Creps

Existen unas sartenes, que se calientan por electricidad y mantienen una temperatura constante.



Preparar el batido, colarlo, dejarlo reposar, verterlo en la sartén eléctrica, calentarla e introducir el batido en la zona que debería estar en contacto con el fuego, unos segundos para que se adhiera la crema.
Dar la vuelta y dejarla hasta que se empiecen a despegar los bordes.
No es preciso hacerlas por el otro lado.

Se sirven con azúcar o rellenas de cremas dulces o saladas, como ya se ha dicho y envueltas como canelones o triángulos y flambeadas, gratinadas o cubiertas de otra crema.
Si se colocan en pisos con algún relleno dulce se consigue una tarta.
En cambio si se cortan en pequeños triángulos y se rellenan de algo salado, sirven para aperitivo.
También pueden estar rellenas, enrolladas y fritas.

Las variedades más sabrosas y utilizadas para postre

Tortitas americanas

Son tipo creps, pero más gruesas y esponjosas, y llevan levadura en polvo. Se hacen con harina de trigo o de maíz, o las dos.
La proporción de harina y leche es la misma y hay que añadir una cucharada de levadura y una de azúcar.
Engrasar ligeramente una sartén de hierro o una plancha lisa, calentarla, dejar caer 2-3 cucharadas de crema y, cuando salgan ojos en la superficie, dar la vuelta con ayuda de una espátula metálica.
Se sirven con nata montada y caramelo líquido, salsa de chocolate o jarabe.

Pasta de choux o de buñuelos de viento

Es la misma masa.
La de choux es cocida en el horno, mientras que los buñuelos son fritos.

Preparación de los choux:
Hay que tamizar la harina, hervir el agua y/o la leche con la mantequilla y sal y, al romper el hervor, añadir la harina. Mover con cuchara de madera sobre el fuego hasta que se despegue. Luego enfriar la masa sobre el mármol. Volver a ponerla en su recipiente, añadir los huevos uno a uno.
Para cocerlos, hay que calentar el horno a 200º C y engrasar con





mantequilla la placa. Poner la masa en una manga con boquilla lisa, hacer porciones y cocerlos 30 min. a 200º C.

La fritura de los buñuelos: Calentar aceite en una sartén o en la freidora a no más de 150º C, redondear con dos cucharas una porción de pasta, y dejarla caer.
Si el aceite tiene su punto, los buñuelos se van al fondo, pasados unos segundos aumentan su tamaño y suben a la superficie, solos se dan la vuelta, se revientan y se dan la vuelta otra vez.
Dejarlos en el aceite hasta que se doren.
Sacarlos, dar un corte con tijeras. Ponerlos a escurrir sobre papel de cocina.

Para hacer profiteroles:
Se rellenan de nata o helado de vainilla, se colocan en pirámide y bañan con salsa de chocolate caliente.
Paris-Brest: Poner la pasta en manga con boquilla ancha lisa, formar coronas sobre placa engrasada, pintarlas de yema de huevo batido, espolvorear de almendra fileteada y cocerlas en el horno.
Rellenarlas de crema pastelera con mantequilla y praliné (almendras caramelizadas) en polvo y espolvorear de azúcar glas.
Relámpagos: Llenar la manga pastelera con boquilla lisa de pasta choux, formar tiras de unos 7 centímetros de largo, sobre la placa engrasada, dorarlos con yema de huevo y cocerlos en el horno.



Cortarlos cuando estén fríos y rellenarlos con la crema elegida.
Bañarlos con un glaseado.

Soufflés

Su ingrediente básico son las claras de huevo montadas a punto de nieve, incorporadas a una crema base y cocidas en el horno.
Por efecto del calor, el aire contenido en las claras hace subir la masa, que se cuaja.
Se hace una crema pastelera aromatizada al gusto, la víspera para que esté fría, y se añaden las claras montadas con azúcar, en la proporción de una cucharada sopera y colmada de crema por cada clara. En un molde adecuado, engrasado con mantequilla y espolvoreado de azúcar, se vierte hasta los bordes (3/4 partes) y se mete en el horno a 225º C 10 minutos, se baja la temperatura a 190º C y se mantiene 12 a 35 minutos más, según el tamaño. Al final de la cocción, cuando esté dorado, se puede abrir el horno y poner una nuez de mantequilla encima, para que brille. Dejar en el horno entreabierto y servir inmediatamente.

Soufflé frío o falso soufflé

Es una crema pastelera o de frutas a la que se añaden claras y nata montadas y se congela como un biscuit o se enfría en la nevera, en cuyo caso hay que añadir gelatina. Hay que seguir la receta, porque hay muchas formas de hacerlo.
Para preparar el molde: Corta una cartulina fina o folio doble del tamaño del molde, pinta con clara de huevo el exterior del



molde para que se pegue, sujeta la cartulina que sobresalga 5 cm. con bramante. Engrasa por dentro, espolvorea de azúcar y congela o enfría si lleva gelatina.
Para servir, corta el bramante, quita el papel y espolvorea con azúcar glas.

Gofres

Son galletas, que se foguean en placas especiales, llamadas "gofrera". Tienen la ventaja de que, una vez preparada la masa, en unos 10 minutos, se hacen tan rápido como las tortitas y se sirven calientes con mermelada, chocolate, nata, etc. Hay varias recetas para la masa, que consiste en una mezcla de harina, mantequilla, azúcar, huevos, algún licor o aroma y sal.



Blinis

Son tortitas pequeñas tamaño, típicas de la cocina rusa, en las que la harina de trigo candeal se sustituye por trigo sarraceno o harina de alforfón. Se hacen igual que las tortitas y se sirven de aperitivo, con nata agria, ahumados y caviar.



Soufflé de fresones

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	400



INGREDIENTES

- 4 cucharadas de crema pastelera fría y consistente
- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar glas
- 400 gr. de fresones
- mantequilla y azúcar para untar el molde

1 Montar las claras a punto de nieve no muy fuerte, añadiendo el azúcar en dos o tres veces. Batir la crema pastelera con las yemas y añadir con movimiento envolvente las claras montadas.

2 Untar moldes de soufflé con mantequilla, espolvorearlos de azúcar y verter una base de crema, encima fresones en lonchas, crema, más fresón y terminar con crema casi hasta el borde.

3 Introducir los moldes en el horno previamente calentado a 180º C durante 15 minutos. Cuando suban y se agrieten, sacarlos, espolvorear de azúcar glas y servir.



Creps con albaricoques

RACIONES	8
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	250



INGREDIENTES

Creps:

- 2 huevos,
- ½ vaso de leche
- ½ vaso de harina
- 3 cucharaditas de aceite
- sal

Crema pastelera:

- 2 huevos
- ¼ l. de leche
- ralladura de limón
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de Maizena
- ½ bote de confitura de albaricoque

Crema de albaricoques frescos:

- ¼ Kg. de albaricoques
- 4 cucharadas de azúcar
- un chorreón de zumo de limón

1 Mezclar en el vaso de la batidora los ingredientes de las creps, colar la crema a una jarra y dejarla reposar en la nevera ½ hora. Engrasar ligeramente una sartén antiadherente, calentarla y verter en el centro 2 cucharadas de la crema.

2 Mover la sartén por el mango para extender la masa y formar las creps muy finas, y dorarlas por los dos lados, (o hacerlas en la crepetera).
Crema: Deshacer las yemas con el azúcar y la Maizena en un cazo de fondo grueso.

3 Verter sobre las yemas la leche hirviendo con la ralladura, acercar al fuego y mover hasta que espese. Enfriar y mezclar con la mermelada. Rellenar las creps con la crema, enrollarlas y servirlas con los albaricoques triturados con el limón y el azúcar.



Buñuelos de viento

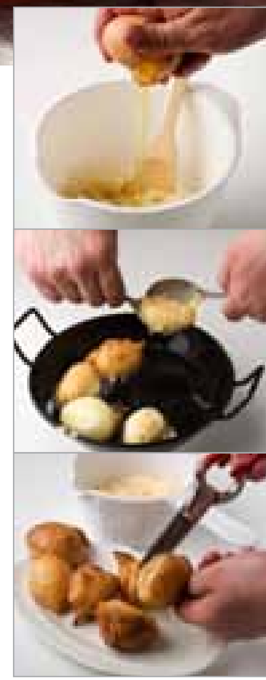
RACIONES	8
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	280

INGREDIENTES

- ¼ l. de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 125 gr. de harina
- 4 huevos

Crema Pastelera:

- ½ l. de leche
- 3 yemas
- 1 cucharada de Maizena
- 6 cucharadas de azúcar
- ralladura de limón
- canela o vainilla al gusto



Típicos del día de Todos los Santos, se rellenan con crema pastelera, de chocolate o de batata, dulce de castañas o cabello de ángel.

1 Hervir agua con sal, mantequilla y azúcar en un puchero hondo, echar de golpe la harina y mover hasta que se forme una bola. Volcar la masa sobre el mármol y mezclar los huevos uno a uno.

2 Formar con 2 cucharas bolas y dejarlas caer una al lado de la otra en aceite no muy caliente (150º C al empezar y 170º C cuando estén infladas). Primero se van al fondo, luego se inflan y suben. Se van dando la vuelta y se revientan por un lado hasta que se doran y doblan de tamaño.

3 Cortar los buñuelos con tijeras por el sitio donde se reventaron, y rellenarlos con la crema pastelera.
Crema pastelera: Batir en un cazo de fondo grueso las yemas con el azúcar y la Maizena, verter la leche hirviendo con el perfume deseado (ralladura de limón, canela o vainilla), acercar al fuego moviendo sin parar hasta que espese y dejarla enfriar.



Tortitas con caramelo

RACIONES	4-6
TIEMPO	1h.
CALORIAS	320



INGREDIENTES

- ✔1 huevo
- ✔1 taza de leche
- ✔1 taza de harina
- ✔1 cucharada de azúcar
- ✔2 cucharadas de levadura en polvo
- ✔2 cucharadas de mantequilla derretida
- ✔una pizca de sal
- ✔mantequilla para engrasar la sartén

Caramelo:

- ✔6 cucharadas de azúcar
- ✔el zumo de ½ limón
- ✔1 vaso de vino de agua
- ✔1 vaso de nata montada

1 Mezclar la harina con la sal, el azúcar y la levadura en polvo, añadir la leche, la yema y la mantequilla. Batir todo en la batidora y añadir la clara a punto de nieve, dejar reposar ½ hora, para que tome cuerpo.

2 Engrasar una sartén o la plancha y dejar caer 2-3 cucharadas. Cuando forme ojos, darle la vuelta, con la sartén engrasada de nuevo y dorar. Ir colocándolas en una cazuela, tapadas para que no se enfríen.

3 Caramelo: Poner el azúcar en un cazo, rociarlo con el zumo de limón y acercarlo al fuego. Mover hasta conseguir un caramelo rubio. Fuera del fuego para que no salte, añadir con cuidado el agua.
Servir las tortitas con el caramelo y la nata.



Choux con chocolate

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	500



INGREDIENTES

- ✔3 huevos
- ✔150 gr. de harina
- ✔¼ l. de agua
- ✔2 cucharadas de mantequilla
- ✔una pizca de sal
- ✔1 cucharada de azúcar

Relleno:

- ✔¼ de nata montada

Salsa de chocolate:

- ✔100 gr. de chocolate fondant
- ✔8 cucharadas de nata líquida
- ✔2 cucharadas de whisky

1 Poner al fuego el agua con la sal, el azúcar y la mantequilla, en cazo hondo, cuando rompa el hervor, echar la harina de golpe, mover, formar una bola y dejarla enfriar. (Se puede hacer en la Thermomix).

2 Poner de nuevo la masa en el cazo, añadir los huevos uno a uno y trabajarla hasta obtener una pasta lisa. Si se hace en la Thermomix, mientras se enfría la masa, llenar el vaso con agua y con hielo y seguir los pasos.

3 Formar bolitas con la manga sobre placa forrada con papel y cocerlos a 200º C durante 30-40 minutos. Rellenarlos, fríos, con la nata y espolvorearlos con azúcar glas. Fundir en el microondas el chocolate, la nata y el whisky.



Gofres con chocolate y nata

RACIONES	4
TIEMPO	30min.+reposo
CALORIAS	1.230

INGREDIENTES

- ✔375 gr. de harina floja
- ✔1-2 tazas de leche tibia (depende de la harina)
- ✔1 cucharada de levadura en polvo
- ✔2 huevos
- ✔1 cucharadita de azúcar vainillado
- ✔1 pizca de sal
- ✔200 gr. de mantequilla
- ✔225 gr. de azúcar



El tipo de harina influye en el espesor de la masa, por lo que no se puede precisar la cantidad de leche. Pero es una masa más espesa que la de las tortitas y que con el reposo se espesa más.

1 Diluir la levadura con la leche tibia. Mezclar con la harina y añadir los huevos, la sal y el azúcar vainillado, trabajar la mezcla y dejarla reposar unos 30 minutos para que tome cuerpo.

2 Volver a amasar y añadir la mantequilla y el azúcar.
Engrasar la gofrera, calentarla a temperatura media y extender la masa en el centro, ayudándose con la espátula.

3 Cerrarla y mantenerla cerrada el tiempo que aconseje el fabricante. Sacar el gofre y proseguir de igual forma hasta terminar con la masa. Servirlas con salsa de chocolate, mermelada o caramelo.


Tú cuidas de tu familia,
nuestra familia cuida de ti
Ligera
50% menos de calorías y muy fácil de untar
con todo el sabor de la mantequilla tradicional.
MEDITERRÁNEA
50% menos de calorías y la única con aceite
de oliva y bajo en colesterol.
CENTRAL LECHERA
ASTURIANA
Fuente Natural de Salud

Escuela de cocina

FASCÍCULO 19

SEMANA, Nº 3.468

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

CARNE DE CORDERO

Historia

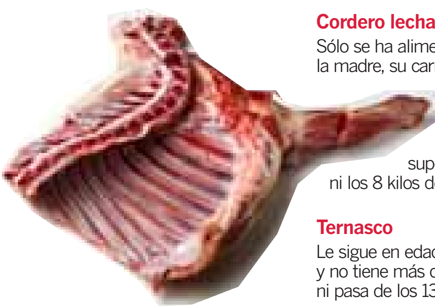
En siglos pasados la ganadería estaba más protegida en España que en otros países con un clima mejor para la agricultura.

Así que, hasta principios del XIX, cuando se empieza a consumir la carne de vacuno, el cordero era más común.

La más consumida en España ha sido, durante siglos, la de cordero. Era abundante y popular, ya que existía una importante industria lanera, para la cual la carne era un producto secundario.



Recibe distintos nombres según la edad a la que se sacrifica



Cordero lechal

Sólo se ha alimentado con leche de la madre, su carne es de un rosa pálido, casi blanco, y con poquísima grasa. Al sacrificarlo no supera el mes y medio ni los 8 kilos de peso.

Cordero pascual

Se comercializa entre cuatro meses y menos de un año. Recibe este nombre porque nace durante la Pascua de Resurrección y su mejor momento es a mediados de la primavera. Su carne es rosa oscuro y la grasa de tono marfil.

Ternasco

Le sigue en edad al lechal y no tiene más de cuatro meses, ni pasa de los 13 kilos.

Carnero

Es un cordero mayor, que tiene una carne rojo brillante, rodeada de una capa de grasa blanca.

Escuela de cocina CARNE DE CORDERO

Calidades

Según la raza, edad y alimentación, hay distintas calidades. Los animales jóvenes tienen un sabor delicado que aumenta en intensidad en los de más edad.



La carne ha de ser firme y rosada, con vetas visibles y grasa blanca, firme y abundante, especialmente alrededor de los riñones. Cuanto más rosa sea, más joven será el animal.
La piel del exterior, fresca, húmeda y flexible. En las piezas para asar, se deja la piel porque ayuda a que la carne se mantenga más jugosa.

Según las piezas, las categorías son:



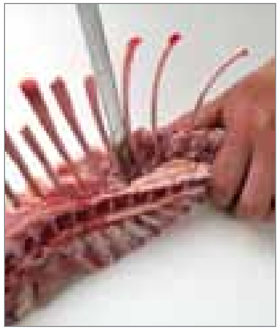
Primera categoría: pierna y chuletas.



Segunda categoría: paletilla.

Tercera categoría: pescuezo y falda.

Diferentes piezas



Chuletas:
Se sacan del lomo del animal. Las mejores son las de centro y palo, las de aguja son de calidad inferior ya que presentan mayor cantidad de grasa y tendones.

Paletilla o espaldilla:
Son las patas delanteras del animal. Es carne muy jugosa y tierna aunque con más hueso que la pierna.
Para deshuesar la espaldilla, hay que separar el hueso por la articulación, introducir un cuchillo fino y afilado, separar la carne del hueso y tirar de él.

Pescuezo:
Se vende con hueso por lo que es carne con mucho desperdicio, contiene tendones y es grasa, sin embargo resulta muy bien para guisos.

Falda:
Situada bajo el lomo, entre ambas patas, es una pieza de gran rendimiento y también una de las más grasas, aunque muy apreciada por su sabor.
Para separar la falda del costillar, se baja la carne de las costillas y se quitan los huesos.





Pierna:
Son las patas traseras. Cuando ambas van unidas por la silla, se denomina barón.
Para deshuesarla hay que separar los dos huesos por la articulación, introducir un cuchillo fino y afilado y separar la carne del hueso, tirar de él.

Silla:
Entre la riñonada y las patas, junto con la pierna, es la parte más apreciada del animal.

Para asar:
Se utiliza la pierna; la paletilla que es más tierna todavía, el barón que son las dos piernas unidas por el costillar o la silla que es el costillar completo.

Para guisos, calderetas y menestras:
Se puede emplear cualquier pieza troceada, pero para reducir costes es frecuente utilizar la paletilla, el cuello o la falda.

Para freír y emparrillar:
Es bueno usar las chuletas de palo y de riñonada y también sirven las de aguja.

Razas españolas

Alcarreña
Apreciada por la calidad de su leche, lana y carne, recibe el nombre de la comarca en la que se produce que abarca parte de Guadalajara y noroeste de Cuenca. Se sacrifica a los 40 días y con un peso de 13-14 kilos.

Aragonesa
Es la Denominación de Origen del Ternasco de Aragón, aunque también se cría en Navarra y Álava. Tiene un vellón de capa blanca y uniforme que deja al descubierto las extremidades y la cabeza.

Castellana
Se cría en la zona de Castilla-León. Proporciona buena carne y, aunque se sacrificaban entre los 25 y 40 días, produce un cordero pascual alimentado con hierba o cebado que alcanza los 30 kilos. Su leche se destina a la elaboración del queso manchego.

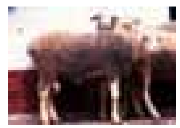
Churra
Una de las más antiguas y la segunda en importancia después de la merina. Aunque es una raza de ordeño, su cordero lechal, sacrificado a los 25-35 días y unos 9-11 kilos tiene buena calidad.

Lacha
Es la oveja del País Vasco y de Navarra



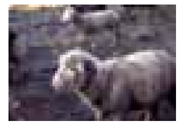
(latxa), tiene una capa de vellón blanco de lana gruesa y lisa que deja al descubierto la cabeza y las extremidades.
Su producción es con vistas a la leche para fabricar los quesos de Idiazábal, Berbés y Orduña.

Manchega
Habita en la región que le da nombre y es una



excelente productora de carne.
Su leche se dedica exclusivamente a la elaboración del queso manchego.
Sus corderos, bien cebados, se sacrifican con unos 30 kilos.

Merina
La fama de su lana traspasó nuestras fronteras y durante siglos se prohibió su exportación para poder controlar la exclusiva de su comercio.
A partir de los años sesenta, se empezó a mejorar su alimentación y cuidados para



aprovechar también su carne, considerada hoy de primerísima calidad, consiguiendo que los animales de tres meses alcancen los 20 kilos de peso y cuyo despiece tiene la ventajas de su tamaño, con menos desperdicio que el de los animales más pequeños, e igualmente tiernas, sabrosas y apreciadas.



Menestra de cordero

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	800





INGREDIENTES

✔700 gr. de cordero en trozos (falda, paletilla, pierna)
✔12 alcachofas frescas
✔3 cebollas
✔4 zanahorias
✔½ Kg. de guisantes
✔2 dientes de ajo
✔1 l. de caldo de carne
✔1 vaso de agua de vino blanco
✔6 cucharadas de aceite
✔perejil
✔tomillo
✔pimienta
✔sal

1 Machacar el diente de ajo con el perejil, el tomillo, sal y pimienta, untar el cordero con este machacado y dejarlo macerar ½ hora. Limpiar las alcachofas y dejar sólo el cogollo. Pelar y cortar la cebolla en juliana y las zanahorias en rodajas.

2 Calentar el aceite y dorar el cordero, añadir la cebolla y la zanahoria, rehogar e incorporar las alcachofas, regar con el vino y, cuando se reduzca, añadir el caldo, sazonar y cocer hasta que esté tierno.

3 Añadir los guisantes 20 minutos antes de terminar la cocción, el guiso debe quedar trabado pero algo caldoso, rectificar el punto de sazón y servirlo caliente, acompañado si se desea con patatas fritas en cuadraditos.



Chilindrón

RACIONES	4
TIEMPO	1¼h.
CALORIAS	1.450





INGREDIENTES

✔2 piernas de cordero lechal
✔50 gr. de jamón serrano
✔1 cebolla mediana
✔1 pimiento rojo grande
✔1 pimiento verde grande
✔3 tomates
✔1 diente de ajo
✔8 cucharadas de aceite
✔sal
✔pimienta negra
✔perejil picado

1 Cortar el cordero en trozos, procurando no astillar los huesos y sazonarlos con sal y pimienta. Cortar el jamón en dados pequeños. Pelar y picar finos la cebolla y el ajo. Pasar el pimiento por la llama, pelarlo y cortarlo en tiras no demasiado finas.

2 Escaldar los tomates en agua hirviendo, pelarlos y cortarlos en cuadraditos. Calentar el aceite y dorar el cordero, retirarlo, reservarlo y en el aceite sobrante freír la cebolla y el ajo picados, hasta que se doren, añadir el pimiento y el jamón.

3 Cuando estén fritos, incorporar el tomate, rehogar todo junto unos minutos y agregar el cordero. Tapar la cazuela y dejar que se haga a fuego lento hasta que se consuma el agua de vegetación del tomate y destaparlo en los últimos minutos. Servir con arroz.



Costillar relleno de verduras

RACIONES	4
TIEMPO	2h.
CALORIAS	1.150

INGREDIENTES

✔1 costillar de cordero recental deshuesado y sus huesos
✔los cascos de una cebolla
✔4 cucharadas de aceite de oliva,
✔1 copa de brandy
✔1 vaso de caldo de carne
✔1 cucharada de jugo de trufas
✔1 puerro ✔2 zanahorias
✔100 gr. de judías verdes redondas
✔100 gr. de carne de ternera picada
✔1 huevo
✔1 rebanada de pan
✔sal ✔pimienta





Los huesos proporcionan un sabor especial, por eso se ponen a asar junto al costillar para que se hagan y proporcionen a la salsa todo el sabor.

1 Limpiar el puerro, raspar las zanahorias y cortarlos en tiras. Cocer las judías verdes, el puerro y las zanahorias por separado en agua con sal, refrescarlas y escurrirlas. Sazonar el costillar sobre la tabla.

2 Mezclar carne picada con pan mojado en leche, el huevo batido, el jugo de trufa, sal y pimienta y amasar. Repartir la mezcla de carne sobre el costillar sazonado y colocar las hortalizas a lo largo y envolverlas con la carne picada.

3 Enrollarlo, coserlo o atarlo y colocarlo en una placa de horno engrasada, rodearlo de sus huesos y los cascos de cebolla y asarlo en el horno 175º C, 1 ½ horas, pintándolo de cuando en cuando con el caldo. Sacar la carne, desglasar la placa con el brandy y el caldo, pasar la salsa y servirla con el cordero.



Al estilo de Sepúlveda

RACIONES	4
TIEMPO	2h.
CALORIAS	1.700



INGREDIENTES
- ✔½ cordero (de 3 a 3 ½ Kg.)
- ✔1 cucharada de manteca de cerdo
- ✔2 vasos de agua
- ✔sal
- ✔unos palitos de laurel

1 Cortar el cordero en dos cuartos, colocarlos en una fuente de barro con el interior hacia arriba sobre los palitos de laurel cruzados o sobre dos cucharas de palo y verter ½ cm. de agua en el fondo de la fuente para que no se queme el jugo del cordero.

2 Disolver la sal en el resto del agua, pintar con un pincel el interior del cordero e introducirlo en el horno flojo (175º) 1 hora. Dar la vuelta al cordero y pintarlo de cuando en cuando con el resto del agua.

3 Dejar caer algo de agua en el fondo de la fuente para que no se queme la grasilla que va soltando y cuando falte ½ hora para que esté asado, pintar la zona de la piel con la manteca fundida y añadir un poco de agua para desglasar la fuente.



Con menta

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	1.450



INGREDIENTES
- ✔2 piernas de cordero lechal
- ✔1 manojo de menta
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔1 vaso de vinagre
- ✔1 cacillo de caldo
- ✔1 diente de ajo
- ✔la punta de 1 hoja de laurel
- ✔1 cebolla
- ✔2 zanahorias
- ✔2 puerros
- ✔sal
- ✔pimienta

Guarnición:
- ✔150 gr. de guisantes
- ✔150 gr. de zanahorias
- ✔¼ Kg. de patatas nuevas

1 Deshuesar las piernas. Calentar la mitad del aceite y rehogar los huesos con cebolla, puerro y zanahoria, en trozos. Cuando empiecen a tomar color, sazonar con sal, regar con vinagre y caldo, añadir laurel. Tapar y cocer 30 minutos, sacar los huesos.

2 Sazonar las piernas, rellenar el hueco del hueso con las hojas de menta, coser. Dorarlas en aceite con el diente de ajo, añadir un cucharón de la salsa e meter en el horno a 200º C 1 hora. Ir añadiendo el resto del jugo de los huesos, según se consuma.

3 Sacar las piernas, pasar la salsa por el pasapurés. Servir el cordero en lonchas con su guarnición y salsa. **Guarnición:** Cocer los guisantes, las zanahorias enteras o en rodajas, según tamaño, y las patatas, rehogarlo todo por separado en aceite.

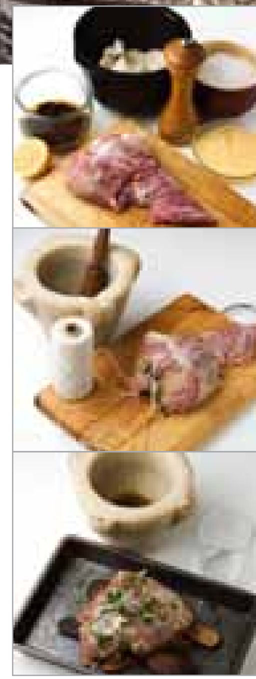


Cordero al oloroso

RACIONES	4
TIEMPO	2 h.
CALORIAS	850

INGREDIENTES
- ✔1 pierna de cordero deshuesada
- ✔1 copa de oloroso
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔1 huevo
- ✔2 cucharadas de brandy
- ✔2 cucharadas de pasas
- ✔50 gr. de miga de pan
- ✔1 diente de ajo
- ✔el zumo de ½ limón
- ✔perejil fresco
- ✔pimienta negra
- ✔sal
- ✔tomillo

Para acompañar:
- ✔Patatas panadera



La temperatura para asar no debe ser muy alta para que el cordero se haga despacio y quede rosado por dentro.

1 Deshuesar la pierna de cordero. Poner las pasas a remojo del brandy ½ hora. Remojar la miga de pan con el brandy de las pasas, añadir el zumo de limón y el huevo batido, sazonar con sal y pimienta y mezclar.

2 Rellenar la pierna con la farsa, coser las aberturas y untarla por fuera con el diente de ajo machacado en el mortero con el perejil, el tomillo, unos granos de sal gorda y unas cucharadas de aceite hasta conseguir una pasta.

3 Colocarla en una fuente sobre dos cucharas cruzadas con los huesos alrededor, verter una pizca de agua en el fondo y asarla a 175º C, 1 ½ horas. Añadir el oloroso al resto de machacado del mortero y regarla cada 15 minutos.
Servir con las patatas y su salsa.


Tú cuidas de tu familia,
nuestra familia cuida de ti
Ligera
50% menos de calorías y muy fácil de untar
con todo el sabor de la mantequilla tradicional.
MEDITERRÁNEA
50% menos de calorías y la única con aceite
de oliva y baja en colesterol.
CENTRAL LECHERA
ASTURIANA
Fuente Natural de Salud

Escuela de cocina

FASCÍCULO 20

SEMANA, Nº 3.469

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

LAS HORTALIZAS

Historia

Así como los rábanos, remolachas, zanahorias, habas, guisantes, calabazas y puerros ya los cultivaban los romanos, otras como los pimientos y los tomates llegaron del Nuevo Mundo en los barcos de los conquistadores y les costó trabajo abrirse camino entre los europeos. Por la diferencia del clima y las variedades del terruño, cambiaron de cualidades, sobre todo gustativas.



Valor nutritivo

Tienen una función doble: aportan las sustancias alcalinas para neutralizar la acción acidificante de las proteínas animales y suministran mucha agua (90%), líquido rico en minerales y en vitaminas.

Nociones básicas sobre las verduras

Además de sanas y nutritivas, son imprescindibles, porque cualquier guiso lleva alguna hortaliza y en los refritos entran el ajo y la cebolla.

Entendemos por verduras a las de hoja que, cuando se comen crudas, se conocen como ensaladas y llamamos hortalizas a los tomates, pimientos, calabacines, berenjenas, zanahorias, cebollas, ajos...

Se pueden hacer con hortalizas, tanto crudas como cocidas, desde una ensalada a una entrada fuerte para el mediodía o una cena ligera.

También son guarniciones coloristas para ilustrar un plato de carne o pescado.

Hay que limpiarlas con cuidado y prepararlas con mimo para conservar al máximo sus nutrientes, su textura y su delicado sabor.

Escuela de cocina LAS HORTALIZAS

Elegir

Si han estado en contacto con la tierra (las cebolletas, puerros...) y están frescas, les debe quedar la tierra húmeda entre las raíces. Se deben rechazar las que presenten hojas lacias con los bordes que amarillean y aspecto de secas.

Las raíces, bulbos y tubérculos (remolacha, zanahorias...) deben estar duras a la presión y quebradizas con el corte jugoso. Hay que evitar las huellas de humedad.

Judías verdes, habas y guisantes deben tener las vainas tersas y quebradizas. Si están lacias, guardarán granos secos.

Las coles y lechugas se eligen considerando lo apretado de la hoja, es decir, poco bulto y mucho peso, y la coliflor cuanto más blanca es de la clase más fina.

Conservar

Las hortalizas se consumen cuanto antes después de su compra, porque, con el paso del tiempo y expuestas al aire, van perdiendo el agua de vegetación y con ella cualidades.

La verdura congelada o conservada a pie de mata, tiene más valor nutritivo que la fresca que ha pasado por varias manos.

A temperatura ambiente, pierden la mitad de sus vitaminas B y C en un día, y en recipientes cerrados o con humedad se pudren.

En la nevera, se ponen en el cajón especial y, a ser posible, metidas en bolsa de plástico, agujereada en el caso de raíces y cerrada en el caso de hojas. Si fueran muy largas, es más importante cubrir la zona del tallo que la de la hoja, es el caso de puerros y cebolletas.

Cocinar

Las hortalizas y verduras se hacen "el menor tiempo posible y con la menor cantidad de agua", para que no pierdan vitaminas ni minerales. También con poca sal, para que pierdan menos jugos.



Con el horno

Se asan engrasadas con aceite. Pimientos, cebolla, ajo, puerros, calabacín... forman la escalibada catalana o los asadillos o potes manchegos y riojanos.
El horno debe estar a 120º-150º C y tardarán 45-60 min. dándoles la vuelta con pinzas.

Hervidas

En agua que hierva (las remolachas con sus tallos), y cuando estén cocidas, sacarlas y refrescarlas al chorro del agua fría, poniéndolas enseguida a escurrir.

Al vapor

Así conservan la mayor parte de sus valores nutritivos. Se precisa un recipiente perforado que se coloca sobre otro que contiene agua hirviendo.

En la parrilla

Limpias y secas, se ponen en la parrilla sobre las brasas, tanto más alejada cuanto más grande sea la pieza, para que se hagan. Después, se les añade aceite y sal.

Microondas

Se hacen de la misma forma y se introducen tapadas, con su aceite y sazonadas, en el m.o. al 100%, en una cuarta parte del tiempo que se emplearía en cazuela.



Fritas

Se fríen a 180º C, por tandas, una vez limpias, peladas y troceadas; luego se escurren sobre papel absorbente y se mantienen al calor hasta terminar.

Glaseadas

Se hierve en agua con una cucharada de azúcar, otra de mantequilla y otra de vinagre, se baja el fuego y, cuando estén tiernas se termina a fuego muy vivo, con la cazuela destapada hasta evaporarse el líquido de cocción.

Rebozadas o tempura

Se prepara una pasta con la consistencia de una papilla clara mezclando harina, agua fría y cerveza. Luego, se mojan las verduras, se fríen y se escurren en papel de cocina.

Estofadas

Cocidas en el propio jugo que van soltando, con un hilillo de aceite, dentro de un recipiente tapado, a fuego muy lento.



Salteadas

Se hacen saltar en la sartén con aceite sobre la llama viva. Es el método que se utiliza en la cocina china con el wok.



Las variedades más comunes

Berenjena

Las mejores tienen forma de pera y se encuentran en mayo y junio, aunque la temporada se prolonga hasta el otoño. Antes de guisarlas hay que pelarlas, salarlas y dejarlas reposar una hora para que pierdan el amargor. Resulta perfecta, asada, rellena, rebozada y frita o en crema.



Calabacín

Aunque se vende todo el año, es una hortalza de verano. Los mejores tienen la piel lisa, de un verde brillante y son de tamaño medio. Es muy pobre en calorías: sólo 15 por cada 100 gramos. Admite multitud de preparaciones. El pisto y la crema son las recetas más conocidas. También se usa de guarnición.



Cebolla

Hay dos grupos: la fresca o cebolleta (en primavera) y la seca (todo el año). Es un ingrediente básico y se usa en los guisos. La sopa de cebolla y las cebollas rellenas son dos platos deliciosos. Las cebolletas se toman en ensaladas o asadas.

Pimiento

Hay muchas variedades. Los verdes son los que no han madurado aún. Los rojos, antes de madurar, fueron verdes. Los amarillos o gallos son más comunes en Levante. Se encuentran todo el año e intervienen en la preparación de muchos platos. A cada receta le conviene una variedad: de piel fina para freír y de piel gruesa para asar o rellenar.



Tomate

Procede de México y Perú, de donde llegó a España en el siglo XVI. Necesitan sol para madurar, por eso su mejor momento es a finales de verano. Hay que comprarlos rojos, con la piel tersa y brillante. Admiten multitud de preparaciones y su salsa es una de las más utilizadas en la cocina.



Zanahoria

Las mejores son las de mayo y junio, ideales para tomar crudas. Las de invierno, más gruesas, precisan cocción. Se usa en refritos, purés, estofados...



Cómo limpiarlas

Se pelan, raspan o lavan, para eliminar residuos, sobre todo si se comen crudas. Se puede añadir, al lavarlas, lejía alimentaria al agua. El limón y el vinagre también son buenos antisépticos.

Los pepinos y berenjenas, una vez cortados, se ponen a remojo de agua con sal o se cubren de sal 30 min.

Las vainas de judías verdes se cortan las puntas y hebras laterales, a lo largo y luego a la mitad.

Las alcachofas se despojan de las hojas y de la parte leñosa, y se frotan con el zumo de limón.

Los tomates se escaldan en agua, después de darles un corte en cruz en el polo opuesto al tallo, para pelarlos.





Berenjenas a la crema

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	350

INGREDIENTES

- ✔½ kg. de berenjenas
- ✔2 cucharadas de mantequilla
- ✔1 cucharada de harina
- ✔2 yemas de huevo
- ✔½ l. de leche
- ✔4 ó 5 cucharadas de aceite
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔nuez moscada
- ✔queso rallado



1 Lavar y cortar las berenjenas en lonchas de ½ cm. de grueso. Espolvorearlas con sal y dejarlas 15 min. en una fuente para que suelten el jugo amargo. Secarlas, dorarlas (sin pasarlas por harina) en el aceite caliente y escurrirlas sobre papel de cocina.

2 Hacer la bechamel con la mitad de la mantequilla, la harina y la leche hirviendo, salpimentarla y añadir una ralladura de nuez moscada. Cocer 5 minutos y, fuera del fuego, añadir las yemas deshechas y el resto de la mantequilla, batir y rectificar el punto de sazón.

3 Colocar las lonchas de berenjenas acaballadas, en una fuente refractaria, cubrirlas con la bechamel con yemas, espolvorear de queso rallado la superficie y gratinar unos minutos en el horno hasta que esté bien dorada. Servir.



Calabacines con queso

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	200

INGREDIENTES

- ✔1 kg. de calabacines
- ✔2 cebollas
- ✔2 cucharadas de salsa de tomate
- ✔50 gr. de queso gruyère rallado
- ✔2 lonchas de queso
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔estragón



1 Raspar la parte externa de la piel de los calabacines para que conserven algo de color verde y cortarlos en trozos regulares. Quitar una tira de la parte superior y vaciarlos de la pulpa con la cucharilla de vaciar patatas, dejándolos en forma de barquitas.

2 Freír despacio la cebolla picada en el aceite y antes de que tome color incorporar las bolitas de calabacín. Sazonar con sal, pimienta y estragón y freír 15 minutos, fuera del fuego añadir el tomate y el queso rallado y rectificar el punto de sazón.

3 Rellenar los calabacines, colocarlos en una fuente de horno engrasada y hacerlos a 180º C, 30 minutos. Cortar el queso en tiras y colocarlas cruzadas sobre los calabacines, gratinar hasta que se medio funda el queso y servir.

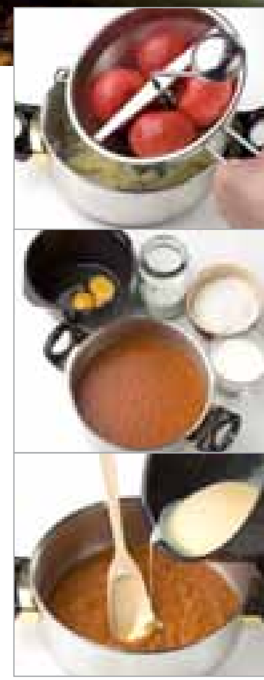


Tomate revuelto con huevo

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	450

INGREDIENTES

- ✔2 kg. de tomates rojos
- ✔1 cebolla pequeña
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔6 huevos
- ✔6 cucharadas de nata líquida
- ✔azúcar
- ✔sal
- ✔tomillo
- ✔albahaca o menta
- ✔patatas cocidas o rebanadas de pan frito para acompañar



Para que no salpique el tomate al freírse, se puede hacer en la olla a presión, añadiendo una zanahoria rallada. Se deja a presión 10 min., se abre la olla y, cubierto con tapa de rejilla, se deja cocer.

1 Calentar el aceite en una cazuela, freír la cebolla picada fina y antes de que tome color, añadir los tomates (escaldados previamente en agua hirviendo para pelarlos bien) pasados por el pasapurés para que no lleven pepitas.

2 Freír hasta que se consuma el agua de vegetación y sazonar con sal y azúcar (más o menos según sean de ácidos los tomates) y la hierba elegida. Tardarán en hacerse unos ¾ de hora. Batir los huevos con la nata líquida y sazonarlos.

3 Verter los huevos batidos sobre el tomate y mover despacio sobre el fuego hasta que se vayan cuajando.
Servir con rebanadas de pan frito o con patatas nuevas cocidas con piel y peladas. Adornar la fuente con unas tiras de cebollino.



Pimientos rellenos

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	600



INGREDIENTES

- ✔4 pimientos verdes carnosos no grandes
- ✔½ kg. de carne picada
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔1 cebolla
- ✔1 diente de ajo
- ✔3 cucharadas de tomate frito
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔nuez moscada
- ✔pan rallado

Salsa

- ✔1 diente de ajo
- ✔½ cebolla
- ✔1 cucharadita de harina
- ✔½ vaso de vino blanco
- ✔1 vaso de caldo
- ✔1 palo de canela
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔sal ✔pimienta

1 Quitar el pedúnculo a los pimientos, vaciarlos de semillas y lavarlos. Freír en el aceite, el diente de ajo y la cebolla picados, rehogar la carne y añadir el tomate. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y mover sobre el fuego hasta que cambie de color.

2 Rellenar los pimientos, colocarlos de pie (ni demasiado holgados ni apretados) sobre una fuente refractaria engrasada, espolvorearlos de pan rallado y rociarlos con unas gotas de aceite.
Salsa: Freír en el aceite la cebolla y el ajo picados.

3 Cuando empiecen a dorarse, espolvorear la harina y mover sobre el fuego hasta que se tueste. Regar con vino y caldo, añadir la canela, sal y pimienta y cocer unos minutos. Verter sobre los pimientos e introducir en el horno a 180º C, 45 minutos, servir.



Bombas de pimientos

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	275



INGREDIENTES

- ✔3 pimientos rojos gordos
- ✔1 cebolla
- ✔2 dientes de ajo
- ✔1 tomate grande
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔3 cucharadas de vinagre de vino
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔1 cucharada de azúcar
- ✔2 hojas finas de gelatina
- ✔1 lata de ventresca de bonito de 200 gr.
- ✔ensalada
- ✔cebollino fresco

1 Engrasar los pimientos, salpicar de agua, y asarlos a la vez que la cebolla cortada, un diente de ajo y tomate, 40 min. a 180º C. Darles la vuelta, sacarlos, taparlos para que suden y pelarlos.

2 Cortarlos en tiras y recoger el jugo. Machacar en el mortero tomate y ajo pelado. Dorar otro diente de ajo en láminas, añadir pimiento, aros de cebolla, el machacado del mortero, vinagre y el jugo, sazonar con sal, pimienta y azúcar, dar un hervor. Escurrir el jugo y mezclarlo con la gelatina remojada.

3 Engrasar moldes con aceite, fondearlos con tiras de pimiento y cebolla, poner una capa de ventresca, tapar con más pimientos-cebolla, regar con el jugo y dejar en la nevera. Desmoldar y servir con ensalada y regado con aceite de oliva virgen y cebollino picado.



Pastel de zanahoria

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	400

INGREDIENTES

- ✔½ kg. de zanahorias
- ✔1 cebolla
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔70 gr. de bacon
- ✔3 huevos
- ✔8 cucharadas de nata líquida
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔nuez moscada
- ✔perejil picado
- ✔aceite y pan rallado para el molde
- ✔bechamel clarita para cubrir



La cebolla se puede freír sobre el fuego y añadir las zanahorias cocidas y después cuajar el pastel al baño María en el horno, pero se gana tiempo con el microondas.

1 Pelar y picar la cebolla fina. Raspar, lavar las zanahorias y cortarlas en rodajas finas. Poner la cebolla picada y la zanahoria con el aceite, en un recipiente de m.o. taparlo y hacerlo al 100% de potencia 10 minutos.

2 Sazonar las zanahorias y añadir los huevos batidos con la nata líquida, sal, pimienta y nuez moscada, agregar el bacon cortado en dados. Engrasar y salpicar de pan rallado un molde de plum-cake apto para microondas y llenarlo con la preparación.

3 Tapar el molde y hacerlo en el m.o. 15 min. al 75% de potencia. Dejar reposar 5 min., volcar el molde en la fuente de servir, espolvorearlo de perejil picado y cubrirlo con la bechamel caliente.
Servir el resto de la bechamel aparte.

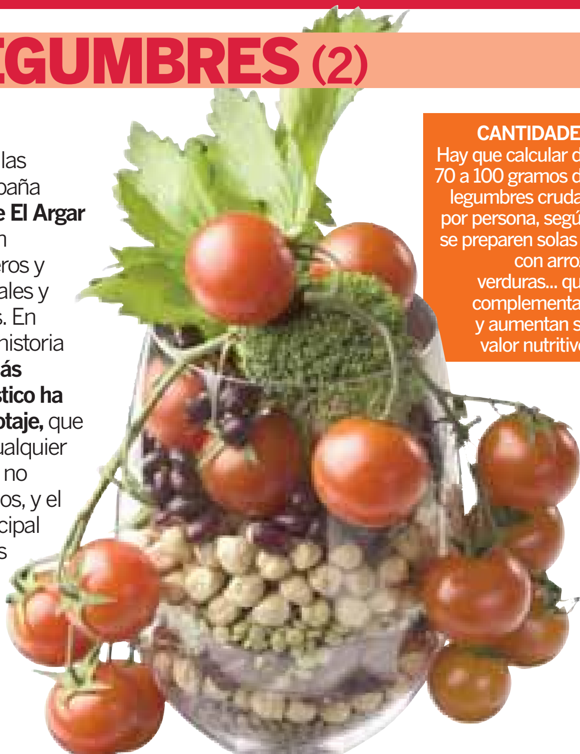

Tú cuidas de tu familia,
nuestra familia cuida de ti
Ligera
50% menos de calorías y muy fácil de untar
con todo el sabor de la mantequilla tradicional.
MEDITERRÁNEA
50% menos de calorías y la única con aceite
de oliva y baja en colesterol.
CENTRAL LECHERA
ASTURIANA
Fuente Natural de Salud

LAS LEGUMBRES (2)

Historia

La primera referencia a las legumbres secas en España procede de la **cultura de El Argar (Almería),** donde se han encontrado granos enteros y restos de cereales y lentejas. En nuestra historia **el plato más característico ha sido el potaje,** que incluía cualquier guiso que no fueran asados, y el ingrediente principal ha sido una o dos clases de legumbres secas. En principio se empleaban sólo lentejas y garbanzos, y más tarde, las judías.





CANTIDADES
Hay que calcular de 70 a 100 gramos de legumbres crudas por persona, según se preparen solas o con arroz, verduras... que complementan y aumentan su valor nutritivo.

Valor nutritivo

Excelente fuente de proteínas, con buena relación calidad-precio

Uno de los últimos descubrimientos científicos es la cantidad de ácido fólico que contienen, sobre todo los garbanzos, cuya carencia da lugar a un tipo de anemia y también a un trastorno de la formación del sistema nervioso, conocido como espina bífida.

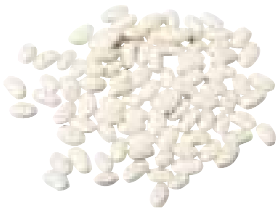
100 gramos de garbanzos diarios, aportarían al organismo el 90% del ácido fólico que necesitamos consumir al día, y el valor biológico de determinadas proteínas aumenta considerablemente uniéndolos con las proteínas vegetales de las legumbres.



Si se ingieren por separado y en diferentes comidas los alimentos que componen un potaje de garbanzos con bacalao y huevo duro, se obtienen 136,6 gramos de proteína completa, mientras que si se toma todo junto en forma de potaje, proporcionan 197,6 gramos de proteína total, con distinta composición de aminoácidos esenciales, al compensarse los contenidos de cada uno de ellos, lo que da como resultado una proteína de una calidad del 82% lo que representa 162 gramos de proteína completa o ideal.



Variedades españolas



Pocha blanca Navarra

Son semillas cuajadas con su tamaño final, pero en fase previa a la desecación y endurecimiento de la semilla. Se encuentran con vaina, sólo en los meses de final de verano, pero todo el año se pueden tomar secas.



Alubia roja alavesa

Es de color morado, redonda, pertenece a una subespecie de la judía común. Procede de la localidad de El Barco de Ávila, pero habitualmente se cultiva en la provincia de Álava.

Los guisantes y las habas

Se empleaban en España frescos o secos, hoy no se utilizan más que en verde, porque consideramos legumbre solamente a judías, garbanzos y lentejas con todas sus variedades.

Garbanzo venoso andaluz

Su cultivo está muy extendido por Andalucía, sobre todo en Granada. Es un garbanzo rústico, de sabor acentuado y tamaño grueso con superficie surcada por sinuosidades que le dan nombre.



Lenteja pardina

Llamada comúnmente francesa, es de tamaño mediano y color más tostado, marrón o pardo rojizo. Su calibre es de 4-5 mm. Se cultiva en Tierra de Campos de Valladolid, León y Palencia y en la provincia de Burgos. Es la segunda en ventas en España.



Lenteja rubia de la Armuña

Es algo diferente de la rubia castellana porque pertenece a la variedad vulgaris de la especie Lens culinaris. Su color suele ser verde claro, a veces jaspeado. Se cultiva en una treintena de municipios al norte de la provincia de Salamanca.

Garbanzo blanco lechoso

Se cultiva en las provincias andaluzas y en Badajoz. Su calidad es excelente, por lo que alcanza precios más elevados, siendo el segundo más vendido. Es de calibre grueso y alargado, lechoso, amarillento muy claro.

Elección y conservación

Se deben comprar en sitios de confianza para asegurarse que son "del año", y mejor envasadas, y se conservan en un lugar fresco y seco. Los granos deben tener el tamaño y color lo más uniforme posible y que no estén partidos, pelados ni con agujeros.

La lucha contra el famoso gorgojo de las legumbres, ya existía en la época romana, porque Catón nos cita una fórmula de vinagre y laserpicium para frotarlas antes de que se sequen al sol y guardarlas.

Hoy día se venden tratadas de forma que es difícil que salga el gorgojo, un parásito que ataca a las legumbres, comiéndose su interior y dejando el grano hueco, pero una fórmula casera para evitarlo es meter una cabeza de ajos entera en el tarro donde se conservan.

Los cocidos regionales

Fue y es el puchero por excelencia del pueblo español, Teófilo Gautier, autor de un Viaje por España expresa: «Después de la sopa sirvieron cocido, plato típicamente español, o mejor dicho, el único plato español (...), pues es el que se come todos los días desde Irún hasta Cádiz y viceversa».

En él se cuecen juntos garbanzos, carnes, huesos, hortalizas y patatas y hay casi tantas variedades como regiones, y no son los garbanzos la única legumbre que llevan, aunque sí la obligada.

Alejandro Dumas autor del *Diccionario de la Cocina* cree obligado explicar a los franceses lo que son los garbanzos: «El garbanzo es una especie de enorme guisante de Cicerón; que saca su valor de la tierra en que nace».



Madrileño

Es de garbanzos con carne de morcillo, gallina, tocino, chorizo, morcilla y huesos, cebolla pinchada con tres clavos y otras hortalizas y repollo. Se toma con salsa de tomate, frito en invierno y crudo en verano, a la que hay quien añade cominos. Se sirve en *tres vuelcos*, primero el caldo o sopa de fideos, luego los garbanzos y verduras, y después las carnes.

Canario

Se hierve con los garbanzos y las siete carnes, boniatos, calabaza, peras, habichuelas y mazorcas de maíz. Se aliña con azafrán, clavo y ajo.

Maragato

Famosísimo, lleva de todo y tiene la particularidad de que la sopa se sirve al final.



Extremeño

Es el origen del madrileño, ya que la capital fue adoptando los platos de sus inmigrantes.



Andaluz

Añaden calabaza, azafrán y pimentón y a veces perfuman la sopa con hierbabuena. Es frecuente servir el caldo con los garbanzos, patatas y hortalizas y la carne en forma de *pringá*, es decir troceada y frita hasta que se dore.

Vasco

De garbanzos y alubias rojas, se hace en tres pucheros. En uno los garbanzos con carne, jamón y gallina; en otro, alubias con tocino o hueso de cerdo, cebolla y aceite. Y en otro berza o repollo con longaniza o chorizo. La sopa lleva caldo de todos y pan o pasta.

Catalán *escudella y carn d'olla*

Lleva ternera, cerdo, gallina, huesos, butifarra y hortalizas y repollo, judías y garbanzos casi en igual proporción. La sopa se hace con pasta o arroz, luego se sirven las carnes y en fuente aparte las judías y garbanzos con la patata y demás hortalizas.

Montañés

Con berza, alubias, garbanzos, cordero, cerdo, huesos, jamón, morcilla, chorizo, patatas y hortalizas, se sirve todo junto.





Ensalada sencilla de garbanzos

RACIONES	4
TIEMPO	3h.
CALORIAS	600

INGREDIENTES

- ✔¼ Kg. de garbanzos o 2 botes de garbanzos cocidos
- ✔1 cebolla
- ✔5 ó 6 rábanos
- ✔1 bote pequeño de bonito en aceite
- ✔1 lata de anchoas
- ✔100 gr. de aceitunas negras deshuesadas
- ✔1 lechuga
- ✔2 tomates
- ✔2 huevos duros

Aliño

- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔3 cucharadas de vinagre
- ✔sal
- ✔pimienta







Las legumbres que se compran cocidas al natural son excelentes, pero como el fabricante cuenta con el tiempo que necesitan hervir al guisarlas en casa, a veces requieren unos 20-30 minutos de cocción.

1 Si los garbanzos son secos, remojarlos y cocerlos en la forma habitual (2 ½ horas o 20 minutos en la olla a presión). Si son de lata, escurrirlos y cocerlos ½ hora.

2 Picar la cebolla y los rábanos en trocitos pequeños, las aceitunas en rodajas finas, las anchoas en tiras a la mitad a lo largo y abrir el bonito lascas. Mezclar con los garbanzos y aliñar.

3 Lavar la lechuga, fondear los platos y cubrirla con los garbanzos, gajos de tomate y rodajas de huevo.
Aliño: Disolver sal y pimienta en el vinagre y emulsionarlo con el aceite.



Garbanzos con bacalao y queso

RACIONES	4
TIEMPO	3h.
CALORIAS	875

INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de garbanzos
- ✔1 hueso de jamón
- ✔1 sobre de bacalao ahumado
- ✔2 pimientos rojos
- ✔aceite para pintar los pimientos
- ✔150 gr. de queso fresco

Salsa

- ✔8 cucharadas de mayonesa
- ✔1 cucharada de mostaza de grano
- ✔1 cucharada de azúcar
- ✔2 cucharadas del agua de cocer los garbanzos







El bacalao ahumado proporciona un sabor muy especial a esta ensalada, pero se puede hacer con bacalao salado, cortado en lonchas o tiras gruesas, y asado en la sartén de hierro para que pierda la sal.

1 Remojar los garbanzos 12 horas, escurrirlos y ponerlos al fuego en agua caliente, con el hueso de jamón y cocerlos a fuego suave 2 ½ horas o hasta que estén tiernos. Escurrirlos y dejarlos enfriar (o cocer ½ hora si los garbanzos son de lata).

2 Pintar los pimientos con aceite y asarlos 30 minutos a 180º C en el horno. Taparlos, pelarlos, cortarlos en tiras conservando el jugo que sueltan y salpimentarlos. Cortar en tiras el bacalao y el queso en dados, mezclar todo con los garbanzos.

3 Salsa: Mezclar la mayonesa con la mostaza de grano, el azúcar, el agua de cocer los garbanzos y el jugo de los pimientos. Batir todo junto para que se integren los ingredientes, comprobar el punto de sazón y servir con la ensalada.



Judías blancas con cecina

RACIONES	4
TIEMPO	20 min.
CALORIAS	520

INGREDIENTES

- ✔1 bote de judías blancas
- ✔150 gr. de cecina
- ✔2 cebolletas
- ✔1 cebolla
- ✔½ diente de ajo
- ✔1 tomate maduro
- ✔50 gr. de almendras fileteadas
- ✔1 guindilla verde en vinagre o piparra
- ✔8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- ✔3 cucharadas de vinagre de jerez
- ✔sal
- ✔pimienta







La cecina es carne de vacuno curada de manera semejante a los jamones. Es especialidad de León y puede ser de cadera, de babilla o de otra pieza. Está deliciosa recién cortada, regada con aceite y pimienta.

1 Lavar al chorro las judías, escurrirlas y ponerlas en una ensaladera. Pelar y picar muy finos la cebolla y el ajo, cortar la cebolleta y la piparra o guindilla verde en aros finos. Escaldar y pelar el tomate, cortarlo en dados pequeños.

2 Disolver la sal y la pimienta en el vinagre y añadir el aceite emulsionando con un tenedor. Añadir a las judías, la cebolla, el ajo, la cebolleta y la piparra, mezclar y aliñar. Tostar las almendras en una sartén, sin nada de grasa moviendo para que se doren.

3 Cortar la cecina en lonchas muy finas (lo hacen en la charcutería) y pintarlas con aceite de oliva virgen. Servir la ensalada de judías con las lonchas de cecina a un lado del plato y espolvoreada con las almendras fileteadas y tostadas.



Judías rojas con trucha ahumada

RACIONES	4
TIEMPO	20 min.
CALORIAS	600

INGREDIENTES

- ✔1 bote de 400 gr. de judías rojas al natural cocidas
- ✔1 pastilla de caldo
- ✔250 gr. de trucha ahumada en un trozo
- ✔1 vaso de vino de leche
- ✔1 Bio natural
- ✔1 chorreón de zumo de limón
- ✔1 pellizco de cominos
- ✔4 cucharadas de mayonesa







Las ensaladas de legumbres son muy prácticas en verano, porque se pueden tener preparadas y son una buena entrada si se sirve después carne, pescado o huevos.

1 Escurrir las judías del líquido de la conserva y cocerlas 10-15 minutos en un litro de agua fría con la pastilla de caldo. Escurrirlas y dejarlas enfriar.

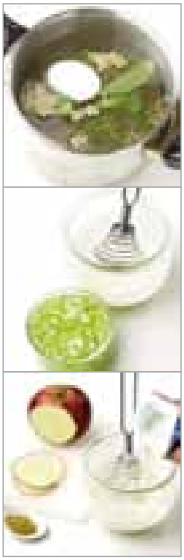
2 Cortar la trucha en tiras. Calentar la leche con los cominos, añadir las tiras de trucha y cocerlas 3 minutos. Escurrirlas y cocer la leche hasta reducirla a la mitad.

3 Enfriar la leche, añadir, batiendo, el Bio, la mayonesa, el zumo de limón y sazonar. Mezclar la salsa con las alubias y colocar encima las tiras de trucha escurridas.



Lentejas con apio

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	550



INGREDIENTES

- ½ Kg. de lentejas o 2 botes de lentejas cocidas al natural
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- unos granos de pimienta
- unos ramitos de perejil
- 1 rama blanca de apio
- 3 manzanas rojas (Starking)
- 50 gr. de pasas de Corinto (optativo)
- el zumo de ½ limón
- 1 cucharada de curry
- 2 yogures naturales
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal
- pimienta

1 Cocer las lentejas cubiertas de agua fría con la cebolla, el ajo, el laurel, los granos de pimienta y el perejil o escurrirlas de la conserva y darles un hervor.

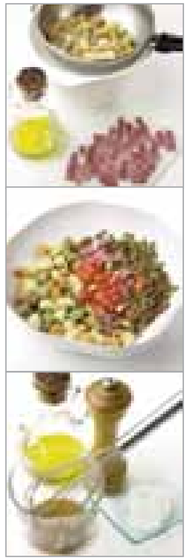
2 Sazonarlas con sal y pimienta, y escurrirlas. Limpiar el apio, cortarlo en cuadraditos y ponerlos en agua unos minutos, escurrirlos. Montar ligeramente la nata líquida.

3 Añadir a la nata el yogur y sazonar con curry, sal y pimienta. Lavar las manzanas, cortarlas en lonchas finas y regarlas con zumo de limón. Mezclar todo con las lentejas y aliñarlo.



Pasta con lentejas

RACIONES	8
TIEMPO	1h.
CALORIAS	1.000



INGREDIENTES

- ½ Kg. de lentejas cocidas al natural
- 150 gr. de conchas de pasta de colores
- 300 gr. de cabeza de cerdo ibérico con pistachos
- 1 tomate rojo
- 2 cucharadas de pistachos
- sal ✔pimienta

Vinagreta

- 1 cebolleta
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de mostaza de grano
- 1 cucharada de azúcar
- sal ✔pimienta

1 Cocer la pasta en agua con sal y un chorreón de aceite 8 minutos (debe quedar al dente), refrescarla con agua fría y escurrirla.
Cortar la cabeza de cerdo ibérico en tiras.

2 Mezclar las lentejas lavadas y escurridas con la pasta, la cabeza de cerdo, los pistachos y el tomate pelado y cortado en dados. Aliñar con la vinagreta.

3 Vinagreta: Disolver la sal, pimienta, mostaza y azúcar en el vinagre, porque en el aceite no se disuelven, añadir el aceite y la cebolleta pelada y cortada en rodajas finas.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SOPAS FRÍAS, GAZPACHOS



Historia

Hasta hace pocos años, el gazpacho era sólo conocido en su tierra, el sur de la Península. Hoy se ha puesto de moda en el mundo entero y se pueden encontrar recetas divertidísimas en todas partes. Su origen fue seguramente el invento de las gentes del campo que necesitaban preparar su almuerzo a pie de viña o de trigal, con los ingredientes que tenían más a mano: ajo, aceite y pan; sal, vinagre y agua. Al tomate y al pimiento, llegados de América después del Descubrimiento, les costó mucho trabajo introducirse en nuestras huertas y hasta el siglo XVII no surgieron los gazpachos que hoy conocemos.

Valor dietético

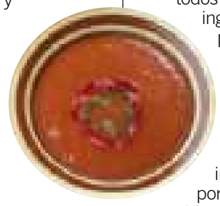
Ideal para una buena nutrición

Don Gregorio Marañón lo describe en su libro *El alma de España* como «...sapientísima combinación de todos los principios fundamentales para una buena nutrición que, muchos siglos después, nos revelaría la ciencia de las vitaminas. El gazpacho se consideraba como una especie de refresco para pobres, grato al paladar, pero sin propiedades alimenticias. Las gentes doctas, se maravillaban de que, con un plato tan liviano, pudieran los segadores afanarse durante tantas horas al sol canicular. El instinto popular se había adelantado en siglos a los profesores de dietética y esa emulsión de aceite en agua fría, con el aditamento de vinagre y sal, pimentón, tomate majado, pan y otros ingredientes, contiene todo lo preciso para sostener a los trabajadores entregados a las más rudas labores.» y más adelante añade «...con un buen trozo de carne podría considerarse el gazpacho como un alimento muy próximo a la perfección».

Escuela de cocina SOPAS FRÍAS, GAZPACHOS

La estrella de las comidas veraniegas es el gazpacho que, junto con las sopas frías, son una de las formas más agradables de empezar una comida en tiempo de calor. Los primeros exigen un excelente aceite de oliva virgen y el mejor vinagre de vino o de Jerez, porque en el gazpacho se disfrutan sin adulterar todos los sabores.

Las cremas frías están más elaboradas, algunas tienen como base un rehogado y como líquido un buen caldo y van además enriquecidas con nata líquida. Otras son más sencillas y se trata simplemente de triturar un ingrediente que ya está preparado y aliñado.



Diferentes tipos

Existen tantas clases de gazpachos que se podría tomar uno cada noche de verano, sin repetir. La forma de prepararlo es casi tan variada como los pueblos de Andalucía y Extremadura, siempre «*con azeite, pan y zá,/ en el dornillo de barro/ preparan los zegaores/ er gazpacho*». Como lo define en verso Rodríguez Mateo.
Hay tres clases básicas de gazpacho: el andaluz, el extremeño y los gazpachos blancos. Y luego está el gazpacho verde.

El más conocido, el andaluz, es un majado de ajo, tomates rojos, algo de pimiento y aceite, emulsionado todo a golpe de mano de mortero en un almirez muy grande que se llama dornillo. Para darle consistencia se machaca también una rebanada de pan de miga mojada en vinagre. En Madrid le ponen cominos y en algunos pueblos otras especias. Se aclara con el agua necesaria y se pone a enfriar hasta la hora de comer, para servirlo con todos los ingredientes picados muy pequeños. Actualmente lo más sencillo es pasar todos los ingredientes por la batidora, cuidando de que los tomates sean muy rojos, para que no quede deslavazado de color, y dejándolo reposar, para que al perder el oxígeno suba el tono apetitoso y colorado que se pierde al batir.

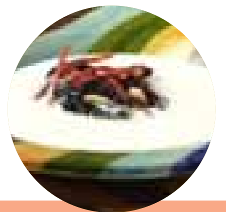
El gazpacho extremeño, parte de la base de un alioli aclarado con agua y lleva en ocasiones huevo batido o yema de huevo duro.
Es como el caldillo de la ensalada espesado con miga de pan y con el pimiento, tomate, cebolla y pepino picado a cuadraditos y añadido a última hora.



El ajoblanco malagueño, -almendras, ajo, aceite, pan, sal y vinagre, más agua- se sirve con uvas, trocitos de pera o manzana y es el más delicado de los gazpachos de frutos secos y quizás el más rico. Une la fortaleza del vinagre con la dulzura de la fruta y, aconsejamos por propia experiencia, añadir una almendra amarga para que resalte más el sabor del conjunto.

El gazpacho verde que preparan en la provincia de Huelva, a base de cilantro y con lechuga picada como guarnición, es mucho menos conocido. Se trata, como todos los demás, de un caldillo realizado con machacado de ajo con sal, pan mojado en vinagre y aceite. En algunos pueblos esta original preparación la aromatizan con hierbabuena, perejil, albahaca y hasta pimiento o escarola.





La preparación

Para hacer el gazpacho en el mortero, machacar con lentitud los ingredientes, empezando por el ajo y la sal, dando vueltas hasta obtener una pasta fina y esponjosa, ir añadiendo aceite de oliva virgen, que no tenga un grado de acidez superior a 1, como si fuera una mayonesa. Incorporar el pan mojado en vinagre de vino o de Jerez (menos cantidad porque es mucho más fuerte). Poner el agua justa para que resulte una crema clara, ni espesa ni demasiado líquida y no añadir cubitos de hielo que lo aguarían. Guardarlo en la nevera tapado para que no comunique los sabores a otros alimentos. Moverlo para emulsionarlo en el último momento y servir con la guarnición picada fina del mismo tamaño.





Para hacerlo en la batidora, debemos emplear la velocidad más baja y utilizar los ingredientes en el mismo orden que si se hicieran a mano. Pasar todo por el chino, después de batido y dejar que reposar hasta que recupere el buen color perdido al batir.

Distinto en cada lugar

De Sevilla: Ajo, pimiento, tomate, pan, agua, aceite, vinagre, sal. Tropezones de pan, cebolla, huevo duro y pepino.
De Córdoba: Ajo, pimiento, tomate, pan, agua, aceite, vinagre, sal. Tropezones de pan, manzana, cebolla, huevo duro y pepino.
De Jaén: Ajo, pimiento, tomate, pan, agua, aceite, vinagre, sal. Tropezones de pan, manzana y también uvas en temporada.
De Huelva: Ajo, pimiento, tomate, pan, agua, aceite, vinagre, sal. Tropezones de huevo duro y patatas cocidas.
De Paymogo (zona del Andévalo, Huelva): Ajo, pimiento, tomate, pan, agua, aceite, vinagre, sal y poleo picado.
Pimentón de Antequera: En lugar de pimiento verde, se usa el rojo. Ajo, pimiento rojo, tomate, pan, agua, aceite, vinagre, sal.
De Écija: Ajo, pimiento, tomate, pepino, pan, agua, aceite, vinagre, sal. El pepino va, además, triturado.
Ajoblanco de Córdoba: Ajo, huevo, aceite, pan, vinagre y agua. Se acompaña de pan moreno, pasas y uvas.
Gazpacho de almendras de Córdoba: Ajo, almendras, pan, sal, aceite, vinagre, agua y uvas.
Gazpacho de piñones de Córdoba: Ajo, piñones, pan sal, aceite, vinagre, huevo batido y agua.
Gazpachuelo de Antequera: Mayonesa, ajo, agua helada, sal y pan de rosca.
Gazpacho verde de Huelva: Ajo, cilantro (o pimiento verde, perejil o albahaca), pan, aceite, vinagre, sal y lechuga o escarola.
Ajoblanco de Málaga: Ajo, almendras, pan, sal, aceite, vinagre, leche y agua. Uvas, manzana o melón.
Ajoblanco de Montilla y de Almuñécar: Ajo, habas secas trituradas, sal, aceite, vinagre, clara de huevo y agua.





Ajoblanco de coco

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	480







El ajoblanco de coco se puede servir también con tiritas o dados de manzana verde, uvas peladas, uvas pasas, gambas o langostinos salteados, espárragos trigueros fritos o con lonchas

INGREDIENTES

Ajoblanco:

- ✔1 lata de leche de coco
- ✔50 gr. de almendras peladas
- ✔½ diente de ajo
- ✔3 cucharadas de vinagre de Jerez
- ✔9 cucharadas de aceite de oliva
- ✔100 gr. de miga de pan blanco
- ✔sal fina

Atún macerado:

- ✔150 gr. de atún en un lomo
- ✔1 vaso de vino de salsa de soja
- ✔½ diente de ajo
- ✔un guisante de wasabi
- ✔aceite de oliva virgen

1 Ajoblanco: Triturar el diente de ajo con las almendras, la miga de pan mojada en el vinagre y la sal. Añadir la leche de coco y el aceite, batir en la Thermomix y aligerar con agua, guardar en la nevera unas horas.

2 Atún macerado: Poner a hervir 1 litro de agua con 1 cucharada de sal, cuando hierva, sumergir con cuidado de que no se rompa el lomo de atún durante 1 minuto, sacarlo y meterlo en agua con hielo hasta que se enfríe.

3 Macerar el lomo con la salsa de soja y el ajo machacado durante ½ hora en la nevera, sacarlo y guardarlo ½ hora en el congelador para cortarlo en filetes finos. Servirlo con el ajoblanco, gotas de aceite y una bolita de wasabi.



Sopa fría del Líbano

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	130







Esta crema es una especialidad libanesa, que se debe servir fría y espolvoreada de menta fresca picada. Tiene que quedar algo granulosa, por lo que no debe hacerse en la batidora.

INGREDIENTES

- ✔2 pepinos de unos 350 gr.
- ✔2 yogures naturales
- ✔1 vaso de vino de nata líquida
- ✔1 diente de ajo
- ✔2 cucharadas de vinagre
- ✔12 hojas de menta fresca muy picada
- ✔¾ l. de caldo de pollo
- ✔pimienta negra recién molida
- ✔sal

1 Lavar, secar los pepinos y sin pelarlos, rallarlos sobre un recipiente para recoger todo el jugo que sueltan, espolvorearlos de sal y dejarlos reposar.

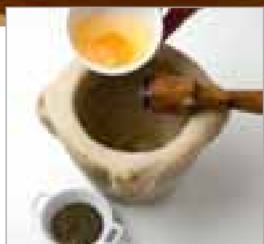
2 Picar el ajo muy fino y añadirlo al pepino, cuando haya reposado por lo menos 1 hora. Poner la nata líquida, el yogur y el vinagre.

3 Mover, incorporar la menta e incorporar el caldo hasta que adquiera la consistencia deseada. Sazonar con sal y pimienta negra, comprobar el punto y servir frío.



Gazpacho extremeño

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	500







INGREDIENTES

- ✔150 gr. de miga de pan
- ✔5 cucharadas de vinagre de vino
- ✔1 ½ vasos de vino de aceite de oliva virgen
- ✔2 huevos
- ✔1 diente de ajo
- ✔hojas de poleo y menta picadas
- ✔pimienta molida
- ✔sal
- ✔agua

Guarnición:

- ✔1 tomate
- ✔1 manzana
- ✔1 pimiento verde pequeño
- ✔dados de pan frito
- ✔zumo de limón

Esta receta extremeña debe ser la más parecida a los gazpachos originales, antes de que llegaran a Europa los pimientos y tomates. Es un caldo delicioso, enriquecido a veces con huevo, donde nadan los tropezones de vegetales.

1 **Machacar el ajo** en el dordillo de barro, (mortero grande especial para hacer gazpacho) o en la trituradora y, en cuanto esté deshecho, añadir el huevo crudo (optativo, muchos no lo llevan), las hojas de menta y poleo picadas y machacar.

2 **Incorporar** poco a poco el aceite como si fuera una mayonesa o alioli. Cuando la mezcla esté homogénea, añadir la miga de pan mojada en agua, seguir batiendo, en el caso de la batidora eléctrica, o moviendo con la maja del dordillo, si se hace a la antigua, hasta formar una pasta.

3 **Aclarar con el agua necesaria** sin dejar de mover o batir, sazonar con el vinagre, sal y pimienta y guardar en la nevera. Servir el gazpacho con tiras de manzana sin pelar, rociadas con zumo de limón para que no se oxiden, cuadraditos de tomate y pimiento y dados de pan frito.



Crema fría de aguacate

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	250







INGREDIENTES

- ✔2-3 aguacates, según tamaño
- ✔el zumo de ½ limón
- ✔½ l. de leche
- ✔½ l. de caldo de ave
- ✔4 cucharadas de nata líquida
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔Tabasco
- ✔1 tomate para acompañar

El aguacate debe estar maduro. Si no es así, se puede envolver en papel y dejar fuera de la nevera unos días. Mejor cortar a la mitad, extraer el hueso y pelar después.

1 **Cortar a la mitad los aguacates,** clavar el cuchillo en el hueso y tirar para que salga, triturar la pulpa con la batidora y añadir el zumo de limón para que no se oscurezca.

2 **Añadir a la crema la leche y,** siempre sin dejar de batir, incorporar la nata líquida, unos granos de sal marina, una pizca de pimienta y gotas de Tabasco al gusto.

3 **Seguir batiendo** hasta conseguir una crema homogénea y añadir más caldo si fuera necesario hasta conseguir la textura deseada. Servir la crema con el tomate en dados (previamente escaldado y pelado).



Crema senegalesa

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	250







INGREDIENTES

✔3 puerros
✔½ rama de apio muy blanco
✔¼ kg. de patatas
✔1 vaso de vino de nata líquida
✔1 l. de caldo de ave
✔1 cucharada de mantequilla
✔2 cucharaditas de curry
✔1 pechuga de pollo ahumado
✔sal
✔pimienta

1 Fundir la mantequilla en una cacerola y rehogar los puerros y el apio limpio y en trozos. Añadir las patatas peladas, lavadas y cortadas en dados y saltearlas durante 10 minutos a fuego lento.

2 Regarlo con el caldo de ave y cocerlo durante unos 20 minutos, hasta que las hortalizas estén tiernas. Pasar todo por el pasapurés, incorporar la nata y más caldo si fuera necesario y sazonar.

3 Disolver una cucharadita de curry en un poco de caldo y añadirlo a la crema. Servirla con la pechuga de pollo cortada en dados o en tiras y espolvoreada con la otra cucharadita de curry.



De queso de cabra

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	130







INGREDIENTES

✔200 gr. de queso de cabra fresco
✔1 l. de caldo de pollo
✔sal
✔pimienta

Guarnición:

✔dados de manzana
✔4 anchoas de lata desaladas y en trocitos
✔pistachos pelados
✔cebollino picado

1 Calentar 1 vaso del caldo de pollo y añadir el queso cortado en trocitos y mover sobre el fuego para que se funda.

2 Añadir el resto de caldo y mover al fuego hasta que resulte una crema ligera y homogénea. Comprobar y rectificar el punto de sazón y enfriarla.

3 Quitar la grasa de la superficie y guardarla en la nevera. Servir la crema con los dados de manzana, trocitos de anchoas, los pistachos y cebollino.

Escuela de cocina

FASCÍCULO 23

SEMANA, Nº 3.472

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

TARTAS



Historia

Comprenden un universo de posibilidades casi ilimitado, que permite combinar una amplia variedad de rellenos masas y coberturas. Hay fórmulas clásicas que dan la posibilidad de que cada uno añada las variantes que desee.

Tartas de bizcocho

Son quizás las más tradicionales. Consisten en un bizcocho cortado en capas horizontales, que se rellena al gusto y se decora con un glaseado, nata o, simplemente, dibujos de azúcar glas hechos con ayuda de una plantilla.

La técnica consiste en: Preparar un bizcocho tipo genovesa, darle la vuelta para que la base, que presenta siempre una superficie más lisa, quede arriba. Marcar las divisiones en 3 ó 4 capas y cortar con ayuda de un hilo o un cuchillo afilado.



Preparar el relleno deseado (nata, crema, mermelada, etc.) y un almíbar con o sin licor para «emborrachar» las capas de bizcocho. Colocar una capa sobre papel sulfurizado o sobre una rejilla de montar tartas, humedecerla ligeramente con el almíbar, cubrirla con una capa de relleno, alisar y montar el siguiente disco de bizcocho, que se emborracha y cubre de igual manera. Cubrir con el tercer disco de bizcocho, pintar la superficie con una glasa y cubrir con el baño de cobertura (chocolate, nata, etc.). Después se cubren los laterales cogiendo el bizcocho con el papel o rejilla en una mano y, si se quiere, se espolvorea de almendra picada o fileteada, tostada.

Tartas de hojaldre

Hay muchas variedades de tartas de hojaldre:

Los milhojas:
Son rectángulos de masa de hojaldre extendida de ½ cm. de grosor, (enharinando la mesa, el rodillo y las manos con azúcar glas en lugar de harina), en la foto, que se colocan



sobre la placa pastelera húmeda para que al adherirse en el horno la base, suban dividiéndose en capas finas. Se pintan de huevo batido antes de cocerlos en el horno a 210º C. durante 15-20 minutos. Cuando se enfrían, se colocan superpuestos con crema pastelera, de limón, o crema tostada, o nata montada, etc., entre las capas.

Las tartas de frutas frescas:
Pueden tener una base de hojaldre, de masa quebrada o pasta brisa. Llevan un reborde para formar la pared y el centro se pincha con un tenedor para evitar que suba.
Algunas se cuecen vacías, con unos garbanzos en el centro para que no se ahueque y después se rellenan de frutas colocadas de forma simétrica. Siempre se cubren con glasa de manzana para abrillantarlas y para prolongar la vida de la fruta.



Las tartas de manzana:
Para hacerlas se siguen los mismos pasos que para las tartas de frutas frescas, pero se llena el centro con láminas de manzana, se espolvorea de azúcar y se cuecen en el horno la manzana y el hojaldre a la vez. Después se baña la manzana con glasa de albaricoque.

La glasa de manzana se hace cociendo los corazones de manzana y sus pepitas, con igual cantidad de azúcar que de agua, hasta conseguir un almíbar gelatinoso, transparente e incoloro.

La glasa de albaricoque se hace cociendo ½ bote de mermelada de albaricoque con tres cucharadas de azúcar, ½ copa de brandy o de agua y una cucharada de limón. Se pasa por el colador de la leche para que quede traslúcido al separar la pulpa. Tiene un tono dorado.





Tanto las tartas de frutas frescas como las de manzana pueden llevar crema pastelera entre la base de hojaldre y las frutas frescas o la manzana.
Con frecuencia se forra un molde desmontable que se quita para servir y otras veces se sirven en el mismo molde de porcelana.

Tartas de queso

Existen dos clases de tartas de queso, las que se cuecen en el horno y las que no precisan cocción ya que incluyen gelatina como soporte.
También son distintos los quesos que se utilizan en cada variedad y las bases sobre las que se soportan, que pueden ser de pasta quebrada o de galletas. Todas las que se hornean llevan además del queso, azúcar, huevos y algo de harina para estabilizar el resto de los ingredientes, sin olvidarnos tampoco del aroma elegido.



La técnica para hacer las tartas de queso al horno, es preparar una base de pasta brisa o de galletas, y fondear el molde engrasado, batir los huevos con el resto de los ingredientes hasta que esponjen, llenar el molde y cocer a la temperatura que indique la receta. Se sirven espolvoreadas de azúcar glas.

Tartas de queso sin cocción:
Se hacen como sigue: remojar la gelatina en agua fría, triturar las galletas, mezclarlas con la mantequilla fundida, amasar y forrar la base del molde. Triturar el queso con la nata y el azúcar, añadir aroma de limón o vainilla y después la gelatina fundida en unas cucharadas de agua o zumo. Verter la crema de queso en el molde y enfriar varias horas en la nevera. Decorar al gusto.



Tartas de merengue

Se pueden hacer de varias formas:
Las charlotas modernas son círculos de merengue cocido a baja temperatura, relleno y rodeado de lenguas de merengue (en la foto).



También se pueden hacer: Castillos:
Plancha de merengue con barandilla, que después de haberla cocido, se rellena con crema de mantequilla, moka, nata con fresas, etc.

Pastel ruso de Bilbao:
Planchas rectangulares de merengue, rellenas de nata o crema de mantequilla, cubiertas de azúcar glas.

Otro ruso:
Al merengue básico se le añade almendra molida y se rellenan con crema de mantequilla y almendras fileteadas.

Ruso de Madrid:
Consiste en dos capas finas de una clase de bizcocho hecho con 4 claras, 4 cucharadas de almendra molida y 4 cucharadas de Maizena, entre las cuales hay una crema pastelera espesa.

Los pies ingleses:
Son tartaletas rellenas, a veces tapadas y a veces descubiertas, cuyo relleno son compotas o picadillos de frutas, generalmente cocidas. También se llaman «pies» a las tartas en las que el relleno se coloca directamente sobre la fuente de hornear y se cubre la superficie con masa de hojaldre o quebrada, a la que se le practica un agujero con un tubo de cartulina o cerámica en el centro para permitir la salida del vapor que se genera por la cocción del relleno.



Tarta de fresones

RACIONES	8-10
TIEMPO	1½ h.
CALORIAS	475

INGREDIENTES

Bizcocho:
- ✔6 huevos
- ✔6 cucharadas de azúcar
- ✔6 cucharadas de harina
- ✔la ralladura de 1 limón o 1 bizcocho comprado de 24 cm. de diámetro
- ✔¾ Kg. de nata montada
- ✔1 Kg. de fresones
- ✔1 paquete de gelatina Royal de fresa
- ✔2 vasos de agua
- ✔1 vaso de azúcar
- ✔1 copa de Jerez







Con el bizcocho comprado y fresones que hoy día están casi todo el año en el mercado, resulta una tarta rápida y fácil, que mejora de un día para otro porque el bizcocho se empapa del jugo de la fruta.

1 Bizcocho: Batir los huevos, el azúcar y la ralladura en la batidora de varillas hasta que estén muy espumosos. Añadir a mano y despacio la harina. Engrasar con mantequilla y enharinar un molde de 24 cm. Llenar con la mezcla hasta las 3/4 partes y cocer a 175º unos 25/30 min.

2 Cuando se enfríe, cortar en tres discos. Hacer un almíbar con el agua y el azúcar, añadir el Jerez y bañar el primer disco de tarta que se coloca en la fuente de servir. Lavar el fresón, quitar los pedúnculos y cortar en rodajitas. Cubrir la capa de bizcocho con otra de nata y colocar encima los fresones.

3 Tapar con otro disco, bañar con almíbar y repetir hasta terminar el bizcocho. Cubrir todo con nata y medios fresones. Preparar la gelatina con ½ vaso menos de agua de la que pide, enfriar en la nevera y cuando tenga consistencia de clara de huevo, bañar los fresones de la superficie.



Milhojas al caramelo

RACIONES	6
TIEMPO	1h.
CALORIAS	800

INGREDIENTES
- ✔½ Kg. de hojaldre
- ✔6 cucharadas de azúcar glas

Relleno:
- ✔150 gr. de almendras
- ✔1 vaso de azúcar
- ✔¼ Kg. de nata líquida
- ✔2 cucharadas de azúcar glas
- ✔3 claras
- ✔caramelo líquido







Aunque el praliné es muy fácil de hacer, puedes usar el que se vende ya triturado en bolsitas. Cuidado, porque se enrancia con facilidad. Al formar el milhojas, aplastar ligeramente para que se reparta bien el relleno.

1 Extender el hojaldre muy fino y cortar en rectángulos de 15x35 cm. Espolvorear de azúcar glas y cocer a 220º, unos 15-20 min. **Relleno:** Picar las almendras y tostar en la sartén. Salpicar el azúcar con agua, acercar al fuego y dejar que se haga caramelo. Añadir las almendras.

2 Mover la almendra, volcar en el mármol bien extendida y cuando se solidifique y enfríe, pasar el rodillo y triturar para hacer un praliné (o utilizar 1-2 sobres de praliné comprado). Montar la nata muy fría con el azúcar glas. Batir las claras a punto de nieve, mezclar con la nata y añadir la almendra caramelizada triturada o praliné.

3 Para montar la tarta, poner una capa de hojaldre en la fuente y cubrir con moñitos de la crema del relleno. Colocar otra capa de hojaldre y seguir de la misma forma hasta terminar con hojaldre. Servir con caramelo líquido.



Pastel ruso de Bilbao

RACIONES	6-8
TIEMPO	4 h.
CALORIAS	900

INGREDIENTES

- ✔6 claras de huevo
- ✔el peso de las claras en azúcar

Crema:

- ✔½ l. de agua
- ✔½ Kg. de azúcar
- ✔6 yemas
- ✔ralladura de limón
- ✔2 cucharadas de Maizena
- ✔½ Kg. de mantequilla
- ✔azúcar glas







Está mejor de un día para otro, porque la crema de mantequilla se endurece. En Pontevedra hacen un pastel parecido, con hojaldre y la misma crema, pero con almendra fileteada tostada pegada a las paredes.

1 Batir las claras a punto de nieve, añadir el azúcar en tres veces y seguir hasta tener una crema dura y brillante. Engrasar una bandeja y forrarla con papel engrasado y enharinado. Poner el merengue en manga pastelera, formar 3 rectángulos y rellenar.

2 Espolvorear de azúcar glas y cocer a 100º 3 horas. **Crema:** Cocer el agua con el azúcar y la ralladura 5 min. Batir las yemas con la Maizena disuelta en agua, verter el almíbar a hilo y acercar al fuego sin parar de mover hasta espesar y enfriar. Batir la mantequilla.

3 Unir la crema fría y la mantequilla, despacio, hasta que quede uniforme. Colocar una plancha de merengue en la fuente de servir, cubrir de una capa de la crema, poner encima otra de merengue, más crema y la tercera capa de merengue. Cubrir con una capa fina de crema de mantequilla y espolvorear de azúcar glas.



Tarta mousse de chocolate

RACIONES	6-8
TIEMPO	1 h.
CALORIAS	700

INGREDIENTES

Base:

- ✔1 paquete de galletas María
- ✔100 gr. de mantequilla
- ✔1 cucharada de azúcar
- ✔2 cucharadas de Jerez dulce

Mousse:

- ✔4 yemas
- ✔200 gr. de mantequilla
- ✔6 cucharadas de azúcar
- ✔2 claras
- ✔1 tableta chocolate de Nestlé Postres
- ✔1 copa de Cointreau
- ✔el zumo de 1 naranja
- ✔1 hoja de gelatina
- ✔cacao amargo y virutas de chocolate para cubrir







Esta es una tarta de éxito seguro. Las virutas se hacen fácilmente con un cuchillo o con el pela-patatas, pero es necesario que el chocolate esté a temperatura ambiente.

1 Base: Triturar las galletas, amasarlas con el azúcar, la mantequilla y el jerez y fondear un molde desmontable. **Mousse:** Remojar la gelatina en agua fría, escurrirla y fundirla en el zumo de naranja caliente.

2 Fundir 200 gr. del chocolate al baño María (1 ½ m. en el m.o.) y mezclarlo con el zumo y el licor. Batir la mantequilla y el azúcar, añadir las yemas, batir hasta que esté espumoso e incorporar el chocolate-naranja.

3 Por último incorporar las claras montadas a punto de nieve y rellenar el molde. Cuajar 8 horas en la nevera y cubrir la superficie con el cacao amargo y las virutas hechas con el resto de chocolate no muy frío.



Tarta manzana antigua

RACIONES	6-8
TIEMPO	1½ h.
CALORIAS	520







INGREDIENTES

Pasta quebrada:
✔150 gr. de mantequilla
✔300 gr. de harina
✔2 cucharadas de azúcar
✔sal ✔nuez moscada
✔3 cucharadas de agua fría

Relleno:
✔6 manzanas Golden
✔nuez moscada rallada
✔3 clavos ✔agua
✔1 cucharada de canela
✔3 cucharadas de azúcar
✔gotas de zumo de limón

Crema pastelera:
✔3 yemas
✔1 cucharada de Maizena
✔3 cucharadas de azúcar
✔¼ l. de leche
✔ralladura de limón

Glasa:
✔Ver página 178

1 Relleno: Pelar y cortar las manzanas en octavos, quitar los corazones y poner a cocer cubiertas de agua con el azúcar, la canela, el clavo, la ralladura y el zumo de limón 20 min. **Pasta:** Amasar la mantequilla con el azúcar, la sal, la harina, la ralladura de nuez y el agua hasta formar una bola poco trabajada y dejarla reposar.

2 Extender la masa y forrar un molde engrasado con mantequilla, pinchar el fondo y cocerlo a 175º, 20 min. **Crema pastelera:** Batir en un cazo de fondo grueso las yemas con la Maizena y el azúcar y verter la leche hirviendo con la ralladura de limón. Mover hasta espesar.

3 Enfriar la crema y llenar el fondo de la tartaleta. Poner encima los octavos de manzana y cubrir con la glasa de albaricoque.



Tarta rápida de queso

RACIONES	6-8
TIEMPO	1h.
CALORIAS	300







INGREDIENTES

✔2 yogures
✔400 gr. de queso cremoso (Philadelphia o San Millán)
✔3 huevos
✔9 cucharadas de azúcar
✔6 cucharadas de harina
✔100 gr. de pasas de Corinto
✔1 copa de brandy

1 Batir las yemas con el azúcar hasta que estén muy espumosas y por otro lado, el yogur y el queso. Mezclar ambos batidos y añadir poco a poco la harina, las pasas remojadas en el brandy y el brandy.

2 Batir las claras a punto de nieve y unir con cuidado a la mezcla anterior. Engrasar con mantequilla un molde desmontable de 20x5 cm., espolvorearlo de harina y llenarlo con la preparación.

3 Calentar el horno durante 10 minutos a 250º C, meter el molde, bajar la temperatura a 200º C y cocer durante 30 minutos o algo más, hasta que al pincharlo con una aguja en el centro, ésta salga seca.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

PASTA RELLENA

Alimento completo

La pasta es una buena envoltura para cualquier clase de relleno. Como toda buena pasta, tiene que estar elaborada a partir de sémola de trigo duro. Cuanto mejor sea el trigo, mejor será la pasta, mejor envolverá su contenido y menos peligro habrá de que se abra al cocer. Además tiene un alto contenido en proteínas, que llega al 14%.



Escuela de cocina PASTA RELLENA

Múltiples variedades

Los ravioli, los tortellini, los canelones y la lasaña son de pasta plana rellena de diferentes maneras y con distintos ingredientes.

El mundo de la pasta es inmenso por su cantidad de formas y presentaciones, ya que en estas especialidades no sólo varía el tipo de pasta, sino también el relleno a base de queso, carne o pescado.

La lasaña y los canelones pueden ser de pasta seca de calidad superior, siempre de sémola de trigo duro 100%. Aunque esta pasta seca se conserva muy bien, no es conveniente almacenarla más de un año.

También se puede emplear para hacerlos la pasta fresca, que es la que se prepara en casa o en obradores industriales y se consume recién hecha. Hoy se puede comprar en láminas para cortar y rellenar en casa al gusto de cada uno.

Se cuece rápidamente pero se conserva menos de una semana en la nevera sin sacarla del envase. Con ella se elaboran, tanto en casa como en los obradores, los ravioli y los tortellini.





Ravioli hechos en casa

Mejor emplea pasta fresca comprada y una bandeja especial. Extiende una capa de pasta sobre la bandeja, ahuécalos para que quepa el relleno, pasa por encima el rodillo, rellénalos y cúbrelos con otra capa de pasta que se corta de la misma manera.

Cómo preparar tortellini

Corta rectángulos de pasta fresca comprada, pon en el centro de cada uno un poco del relleno deseado y dobla en triángulo y después en forma de media luna, enrollando juntos los extremos.





Canelones y lasaña

Saca placa a placa y escurre sobre un paño limpio.
Es conveniente cocerlos con una cucharada de aceite de oliva virgen y dejarlos caer en el agua hirviendo, uno a uno, para que se engrasen con el aceite de la superficie del agua y no se peguen.

Con qué prepararla

Condimentos:

El aceite de oliva virgen es el único que proporciona vitaminas A, E y C.

La mantequilla está muy indicada para las salsas blancas y las pastas al horno.

El tocino entreverado fresco o ahumado sirve para aromatizar.

Casi todos los rellenos llevan un refrito de ajo, cebolla, tomate, zanahoria, apio y puerro en distintas proporciones, a los que se añade verdura, carne o pescado.

Especias aromáticas:

La pimienta blanca, negra, rosa o verde, mejor molida al momento.

El perejil, rico en vitaminas A, B y C y en minerales.

La albahaca, especial para el pesto.

El orégano, para pastas frías con tomate crudo o pizzas.

La salvia, muy indicada para refritos de tomate.

Quesos:

El parmesano es el que más sazona.

El emmenthal o el gruyère es el que mejor funde.

El requesón, el de Burgos y la mozzarella son los que menos calorías aportan.

El manchego y el de Mahón están entre los quesos españoles más indicados.

Rellenos:

Además de la carne, se usa queso, verduras o pescados y mariscos.

También las conservas: el atún en aceite o natural, las anchoas y sardinas en aceite o recortes de salmón ahumado, las aceitunas y alcaparras.

Los crustáceos y moluscos son ideales.

El jamón serrano, de York o ahumado el bacón y la panceta.

Los canelones y la lasaña son adecuados para aprovechar carnes, aves y pescados.

El secreto de la cocción

El hervor debe ser continuado y la pasta estar muy holgada en el agua. Sea cual sea su forma, hay que cocerla en abundante agua hirviendo (1 l. de agua y 10 gramos de sal, por cada 100 gr. de pasta).

El tiempo varía según sea pasta fresca o seca, el grosor, la altitud del lugar, la calidad del agua, la altura del recipiente y la intensidad del fuego. La mayoría necesita 10 minutos, excepto las integrales que son más duras.

Para que no se pegue se debe emplear una gran cacerola destapada y mover, de cuando en cuando, con tenedor de madera.

Estará "al dente", cuando esté cocida por fuera pero algo dura dentro. Escurrirla inmediatamente. Las pastas en general resultan más digestivas cocidas "al dente" que pasadas. "Al dente" quiere decir que ofrezcan resistencia al morder.

Un chorreón de aceite en el agua de cocer los canelones y la lasaña evita que se peguen las hojas entre sí. La pasta hay que escurrirlas inmediatamente después de cocida y servirla tan pronto como haya sido escurrida y sazonada.

Durante el tiempo de cocción hay que vigilar que el agua hierva todo el rato y remover con cuidado de vez en cuando con una cuchara de madera para evitar que la pasta se apelmace. Cuando por fin se haya cocido, se debe escurrir inmediatamente y bien para que quede suelta.



Los tortellini y los ravioli no se deben pasar por agua fría, en cambio los canelones y la lasaña se pueden poner en un recipiente con agua fría según se van sacando del agua hirviendo para parar la cocción y que no se pasen.

Para que las pastas que no se gratinan en el horno lleguen a la mesa calientes y más sabrosas hay que templar la fuente de servirlas llenándola de agua caliente.



Canelones con espinacas

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	670

INGREDIENTES
- ✔12 canelones
- ✔400 gr. de espinacas
- ✔100 gr. de queso fresco
- ✔½ cebolla
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔mantequilla para pintarlos
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔150 gr. de bacon

Salsa al pesto
- ✔8 cucharadas de aceite de oliva
- ✔4 cucharadas de hojas de albahaca fresca
- ✔1 cucharada de piñones o de nueces
- ✔1 diente de ajo
- ✔2 cucharadas de queso manchego rallado
- ✔2 cucharadas de queso parmesano rallado







Para suavizar este plato se cubre, además de con la salsa al pesto que es muy sabrosa y da mucha vida a las espinacas, con una bechamel clarita como la que se vende en brick.

1 Lavar, cocer, escurrir y picar las espinacas. Freír en el aceite la cebolla picada y cuando esté tierna y cristalina, rehogar encima el bacon en dados y las espinacas. Añadir el queso blanco picado o rallado, sazonar con sal y pimienta y dar unas vuelta sobre el fuego para que se mezcle.

2 Cocer los canelones, sacarlos uno a uno, colocarlos sobre un paño para escurrirlos y rellenarlos. Enrollarlos y pintarlos con mantequilla. Engrasar con mantequilla una fuente refractaria y colocar los canelones en filas.

3 Salsa al pesto: Batir todos los ingredientes en la trituradora, añadir la mitad del queso manchego y la mitad del queso parmesano y batir hasta conseguir una crema homogénea. Repartir la salsa sobre los canelones y espolvorearlos con el resto de los quesos y gratinar en el horno.

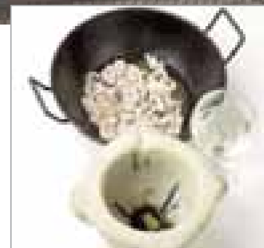


Lasaña de chipirones

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	600

INGREDIENTES
- ✔8 hojas de lasaña
- ✔24 chipirones de tamaño mediano
- ✔2 cebollas
- ✔1 pimiento verde de piel fina
- ✔2 dientes de ajo
- ✔1 cucharada de tomate frito
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔1 vaso de vino blanco
- ✔1 rama de perejil
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔una pizca de pimentón
- ✔harina

Salsa de cebollino
- ✔1 manojo de cebollino
- ✔1 manojo de perejil
- ✔1 cucharadita de azúcar
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔3 cucharadas de vinagre
- ✔9 cucharadas de aceite







El blanco de la pasta queda realzado por la salsa verde del cebollino, que como no llega a cocer, sólo se calienta, le aporta vitaminas frescas, y la de los chipirones, negra como su tinta.

1 Limpiar los chipirones, reservar las tintas, cortarlos en anillas, picar las patas y las alas y pasarlos sazonados por harina. Freír un diente de ajo, sacarlo al mortero y en el mismo aceite freír los chipirones, reservarlos. Machacar el ajo con las tintas y el vino.

2 En el aceite sobrante de los chipirones, rehogar la cebolla, el otro diente de ajo, el pimiento verde y la ramita de perejil, todo picado, añadir la cucharada de tomate frito con el pimentón, los chipirones y el machacado, dejar cocer 15-20 min.

3 Salsa de cebollino: Lavar y secar los manojos de perejil y cebollino, triturarlos con el resto de los ingredientes y calentarla. Cocer la lasaña, según instrucciones del envase, escurrirla y, en caliente, montar capas de lasaña y chipirones. Regar con la salsa caliente y servir.



Ravioli de cocochas

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	500







Las cocochas de merluza son más finas que las de bacalao, pero en relación precio-calidad, las segundas no desmerecen, porque bien desaladas, resultan muy sabrosas. El pil-pil de la salsa queda delicioso con la pasta.

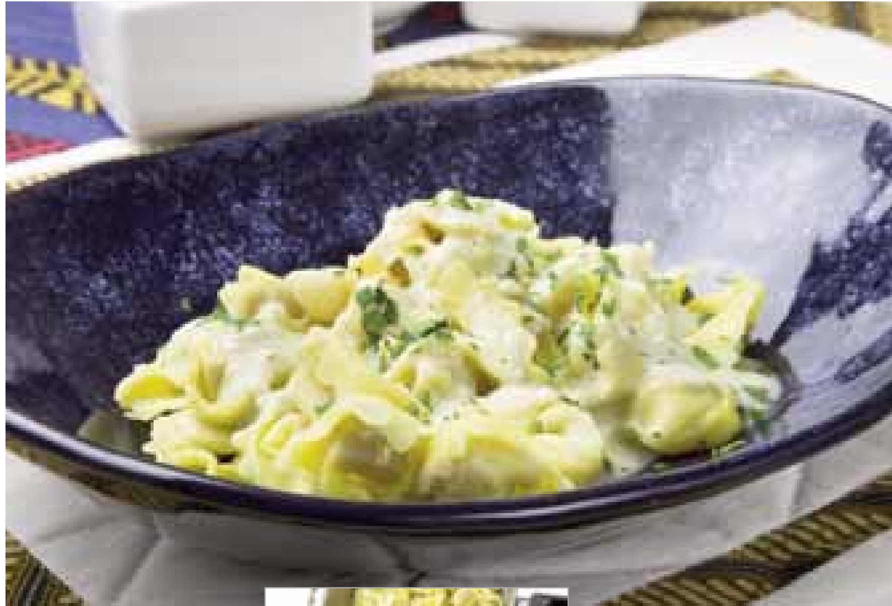
INGREDIENTES

- ✔2 planchas grandes de pasta fresca
- ✔12 cocochas de merluza o bacalao (si son de bacalao en salazón, hay que desalarlo)
- ✔1 diente de ajo
- ✔3 cucharadas de perejil picado
- ✔1 vaso de aceite de oliva
- ✔sal

1 Dorar el diente de ajo en láminas en el aceite y cuando esté tibio, colocar las cocochas sazonadas con la piel hacia arriba y la mitad del perejil. Mover a fuego flojo hasta que ligue la salsa y añadir el resto del perejil.

2 Poner una lámina de pasta estirada sobre la mesa, colocar las cocochas de una en una espaciadas entre sí, pintar con huevo batido la pasta alrededor de las cocochas, cubrir con la otra lámina de pasta y presionar para que se pegue.

3 Cortar los raviolis en redondo con un cortapastas y cocerlos 3-4 minutos en agua hirviendo con sal y un chorreón de aceite. Escurrirlos y servirlos con la salsa de las cocochas caliente, y espolvoreados de perejil.



Tortellini con queso

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.
CALORIAS	750







Las pastas rellenas hay que cocerlas y rehogarlas con cuidado, para que no se abran, por eso las salsa se hacen al momento y se vierten por encima justo antes de servir.

INGREDIENTES

- ✔400 gr. de tortellini rellenos de carne

Salsa de queso

- ✔1 cebolla
- ✔3 cucharadas de aceite
- ✔2 vasos de leche entera
- ✔1 vaso de vino de nata líquida
- ✔150 gr. de queso azul desmigado
- ✔2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✔pimienta
- ✔perejil

1 Cocer los tortellini siguiendo las instrucciones del fabricante, en abundante agua hirviendo con sal, con el tiempo justo de servirlos para que estén recién hechos.

2 Salsa de queso: Estofar la cebolla picada en el aceite y, cuando esté cristalina, añadir el perejil picado, el queso azul, la mitad del parmesano y la leche. Mover hasta que se integren.

3 Añadir la nata líquida, comprobar el punto de sal y sazonar con pimienta. Cocer unos minutos para que se consuma un poco y servir sobre los tortellini calientes. Acompañar de quesos rallado.



Lasaña de gulas

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	750



INGREDIENTES

- ✔8 láminas de lasaña verde
- ✔4 pimientos rojos
- ✔600 gr. de gulas
- ✔4 dientes de ajo
- ✔8 cucharadas de aceite de oliva
- ✔sal
- ✔unos aros de guindilla roja
- ✔½ l. de salsa bechamel

1 Lavar los pimientos, engrasarlos ligeramente y asarlos en el horno a 180º C 45 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Pelarlos, cortarlos en tiras y recoger el jugo que sueltan.

2 Calentar la mitad del aceite en una sartén y freír dos dientes de ajo fileteados, cuando estén dorados, rehogar las tiras de pimiento, añadir el jugo y reservarlos al calor.

3 Freír en el resto del aceite los otros ajos en láminas con la guindilla, saltear las gulas un minuto y añadir a los pimientos. Cocer la lasaña y montar a capas lasaña, pimiento-gulas, hasta terminar con lasaña y regar con la bechamel.



Ravioli a las hierbas

RACIONES	4
TIEMPO	½h.
CALORIAS	400



INGREDIENTES

- ✔200 gr. de ravioli de carne
- ✔½ l. de caldo de carne o de ave
- ✔50 gr. de mantequilla
- ✔50 gr. de queso rallado
- ✔1 cucharada de perejil
- ✔1 cucharada de cebollino
- ✔1 cucharada de perifollo
- ✔1 cucharada de albahaca
- ✔1 cucharada de estragón fresco
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔6 cucharadas de nata líquida

1 Picar todas las hierbas juntas. Poner a hervir el caldo y cocer en él los ravioli a fuego moderado, durante el tiempo que indique el fabricante. Bajar el fuego, añadir la mantequilla, las hierbas y mezclar.

2 Consumir la nata líquida en un cacito al fuego, durante unos minutos, bajar la llama, añadir la mitad del queso espolvoreado para que no se apelmace, disolverlo sin parar de mover y salpimentar.

3 Sacar los ravioli con parte de su caldo a la fuente precalentada y verter por encima la mezcla de nata y queso. Servirlos muy calientes, en plato hondo, acompañados del resto del queso rallado.

EL PESCADO



Alimento en alza

Los peces extraídos del mar, de los lagos o de los ríos se llaman pescado. Son vertebrados de sangre fría, provistos de aletas, y que respiran por medio de branquias.

Es un alimento muy recomendado en todas las edades, porque contiene proteínas de alto valor biológico, aporta más vitaminas que la carne y es de más fácil digestión. Se dice de los esquimales, los japoneses y los habitantes de algunas islas del Pacífico, son longevos y sanos, porque se alimentan básicamente de pescado.

El pescado azul, desprestigiado por su exceso de grasa en épocas anteriores, es la solución fácil para evitar el colesterol, ya que sus grasas atacan el colesterol perjudicial y recubren las paredes interiores de las arterias de una capa protectora que impide que se obstruyan.

Valor nutritivo

Gran portador de proteínas

Es muy parecido al de la carne; los dos son grandes portadores de proteínas, ya que contienen del 15 al 20% de su peso. Cuanto más graso, más disminuye su cantidad de agua y es mayor su aporte de calorías. De todas las maneras, el pescado es más magro y menos calórico que las carnes usuales. Las grasas de pescado son muy ricas en vitaminas A y D. Los peces de mar contienen más cloro y yodo mientras que los de agua dulce, son más ricos en potasio, magnesio y fósforo y tienen igual cantidad que los de mar. Además de la vitamina A (del crecimiento) y D (antirraquítica), en el pescado encontramos la vitamina B y la PP.

Escuela de cocina EL PESCADO

Pescados de altura y de bajura

Las embarcaciones de bajura faenan en el litoral y llegan al consumidor a los tres o cuatro días de haber sido capturado el pescado.

En cambio, la pesca de altura, que procede de caladeros lejanos, no alcanza nuestras costas hasta pasados de 20 a 30 días. Durante este tiempo permanece en las bodegas de los barcos acondicionadas para tal fin. Se trata, por tanto, de una frescura relativa.

Las piscifactorías de agua dulce ya hace muchos años que existen y gracias a ellas tenemos abundancia de truchas y otros peces de río y de lago todo el año.

La trucha puede ser criada en libertad o procedente de piscifactoría y con una calidad tan variable como la subespecie a la que pertenezca y el medio en que se ha criado. La trucha común salvaje, moteada de puntitos rojos y negros, tiene una carne exquisita.



La más abundante es la arco-iris, reconocible por una banda irisada que la recorre de cabeza a cola. Es una especie importada que procede de piscifactorías. Hoy tenemos granjas marinas, que crían peces en su propio ambiente de corrientes y mareas, pero en cautividad.

Magro o blanco

Estos pescados tienen un contenido graso inferior a un 5%: merluza, pescadilla, lenguado, trucha, etc.

Semigraso

De un 5 a un 10% de grasa, como es el caso del salmonete, la sardina, el arenque, el congrio, la caballa etc.

Muy graso

Contienen más de un 10% de grasa, entre los que se puede contar el atún, salmón, morena, lamprea, etc. No hay que olvidar que el contenido en grasa de los pescados varía no sólo entre las diferentes especies, sino según la época de captura, si han desovado o no y en proporción con el plácton marino del agua.

Congelados, ahumados y salazones

En los barcos factorías se procesan las piezas recién capturadas y los camiones frigoríficos lo distribuyen, del puerto al punto de venta, en pocas horas, así nos permiten disfrutar de una variedad de pescados que hace años sólo se podrían tomar en la costa.



Si no se rompe la cadena de frío, desde que son capturados hasta cocinarlos, son de buena calidad. La congelación debe ser rápida y la descongelación lenta para evitar que se rompan las moléculas del pescado y pierda líquidos y con ellos sabor y vitaminas.



El ahumado y el curado con sal han sido durante siglos la única forma de comer pescado en los pueblos del interior. Hoy salmón, trucha, caballa o anguila, ahumados, están al alcance de todos.

El bacalao, pescado cecial prensado con sal y secado al aire, es el rey de las salazones.



DOS ASPECTOS IMPORTANTES

La frescura porque es un alimento perecedero que se deteriora con facilidad, lo que no sólo puede arruinar la receta, sino causar serios problemas de salud.

El punto de cocción que es igual de importante ya que de él dependen no sólo las cualidades gustativas de cualquier especie, sino sus virtudes dietéticas y alimenticias.

La mejor forma de cocinarlo

El pescado debe prepararse se manera sencilla y usando tiempos de cocción reducidos, respetando siempre los sabores naturales y sin añadir salsas extrañas.



Se puede cocer al vapor de agua o de algas.



En el microondas, sólo con unas gotas de zumo de limón.



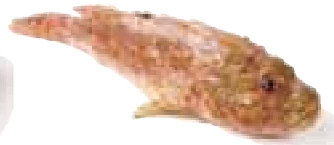
Al caldo corto, con puerro, cebolla, zanahoria, pimienta, perejil, sal y aceite.

Especies más comunes



Atún

Pescado azul cuya temporada va de junio a octubre. Las partes más nobles son la ventresca (barriga o ijada), la mojama (lomos de atún rojo salados y secados al sol) y las huevas (prensadas y saladas). Se hace a la plancha, asado, en escabeche, con tomate, pisto, patatas o mechado con tocino o jamón.



Cabracho

Tiene una gran cabeza y la piel cubierta de espinas venenosas. Su sabrosa carne es estupenda en guisos de tipo marinero y es ingrediente imprescindible en la caldereta asturiana.



Boquerón

Pescado azul que tiene su mejor momento de abril a julio, pero se encuentra todo el año. También se conoce como **anchoa**, cuando se presenta en salazón y cubierto de aceite. El pescado fresco se toma frito, en vinagre o en adobo.



Lenguado

Es asimétrico. Tiene la boca torcida y los ojos en el mismo lado. Es pescado azul, antes de desovar, y pasa a ser blanco después. Es de textura gelatinosa y suave o compacta y consistente, según se pesque en agua tranquilas o templadas (en el sur de la Península) o en mares más fríos y batidos (costa Cantábrica).



Sepia

Es un cefalópodo. Su mejor época es en abril y mayo. La congelada resulta dura por lo que debe hacerse a la plancha a fuego flojo y rematar tapada en el horno 10 min.



Calamares y chipirones

Cefalópodos como la sepia, es decir, marisco, tienen su mejor momento en julio, agosto y mitad de septiembre.

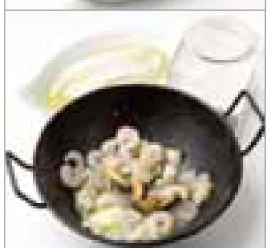


Lenguados al whisky

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	510

INGREDIENTES
- ✔1 Kg. de filetes de lenguado grande
- ✔mantequilla
- ✔100 gr. de gambas
- ✔¼ Kg. de mejillones
- ✔¼ Kg. de almejas
- ✔1 cucharada de mantequilla
- ✔1 cucharada de harina
- ✔8 cucharadas de whisky
- ✔8 cucharadas de nata líquida
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔perejil







Los lenguados para filetes deben de ser grandes, pero si son de tamaño mediano, se pueden poner enteros, e incluso resultan más sabrosos por la gracia que les aporta la espina, pero son más difíciles de comer.

1 Lavar, secar los filetes de lenguado y sazonarlos. Colocarlos acaballados en una fuente engrasada con mantequilla, poner encima unas bolitas de mantequilla y rociarlos con el whisky, tapar la fuente con papel engrasado e introducirla en el horno 8 minutos a 200º C.

2 Abrir al vapor las almejas y los mejillones, colar el caldo y rehogar los moluscos en la mantequilla, al tiempo que las gambas peladas, espolvorearlos con la harina y regar con el jugo que soltaron los lenguados y los moluscos al abrirse.

3 Cocer los moluscos a fuego vivo unos minutos y añadir la nata líquida. Colocar los lenguados en una fuente precalentada y repartir por encima la salsa de marisco. Acompañar con patatas nuevas cocidas al vapor y espolvoreadas de perejil picado.



Atún con vinagreta roja

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	530

INGREDIENTES
- ✔1 lomo de atún rojo como de 1 Kg.
- ✔8 cucharadas de salsa de soja
- ✔1 diente de ajo

Vinagreta:
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔1 diente de ajo
- ✔1 cucharadita rasa de pimentón dulce
- ✔2 cucharadas de vinagre de vino
- ✔1 tomate rojo y firme
- ✔cebollino
- ✔sal
- ✔pimienta







Si se quiere completar el plato se puede acompañar de patatas nuevas cocidas con piel, a las que también va bien la vinagreta roja.

1 Poner a hervir agua con una cucharada de sal y en plena ebullición, introducir el lomo de atún 1 minuto. Sacarlo, pasarlo inmediatamente a un recipiente con agua y con hielo 5 minutos y sacarlo.

2 Picar el diente de ajo, mezclarlo con la soja y envolver el atún, dejarlo macerar ½ hora en la nevera.
Vinagreta: Escaldar el tomate, pelarlo y cortarlo en dados. Lavar y picar el cebollino.

3 Dorar en el aceite el diente de ajo en láminas, retirar del fuego y añadir el pimentón, el vinagre, un poco de sal, los dados de tomate y el cebollino, calentar y verter sobre el atún cortado en lonchas.



Boquerones gratinados

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	470

INGREDIENTES

- ✔½ Kg. de boquerones
- ✔1 cebolla
- ✔3 dientes de ajo
- ✔1 pimiento rojo
- ✔2 pimientos verdes finos
- ✔2 tomates
- ✔6 lonchas de queso de nata fácil de fundir
- ✔1 chorreón de aceite
- ✔sal
- ✔pimienta







El verano es la época de tomar boquerones y sardinas, que, según dice el refrán, están en su mejor momento entre Virgen y Virgen, es decir, del 15 de julio al 15 de agosto.

1 Colocar en una bandeja de horno pimientos, cebolla en rodajas, tomates a la mitad y dientes de ajo sin pelar, regar con aceite y asar a 170º C, 45 min dándoles la vuelta de vez en cuando. Sacar la fuente del horno, sacar los pimientos y taparlos, para pelarlos, cortarlos en tiras y recoger el jugo.

2 Machacar el tomate con los dientes de ajo pelados, con sal y el jugo de los pimientos. Poner las tiras de pimiento y rodajas de cebolla en una fuente refractaria y añadir el machacado tomate, ajo y el jugo. Separar los lomos de los boquerones.

3 Lavarlos, secarlos con papel de cocina, ponerlos sobre la escalibada, salpimentarlos y rociarlos con aceite. Cortar el queso en tiras y formar un enrejado sobre los boquerones. Meter la fuente en el horno a 230º C, unos 7-8 minutos, con el gratinador encendido para que el queso se dore un poco y casi se funda.



Sepia (Begui-amedi) de Arzak

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	450

INGREDIENTES

- ✔4 sepias (1 Kg)

Adobo:

- ✔3 chalotas
- ✔3 cucharadas de perejil picado
- ✔3 cucharadas de aceite ✔sal

Base de cebolla y pimiento:

- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔1 cebolla cortada en juliana fina
- ✔4 pimientos verdes finos cortados en juliana
- ✔sal ✔pimienta

Salsa:

- ✔8 cucharadas de aceite de oliva ✔1 cebolla
- ✔2 tomates rojos duros
- ✔1 ramita pequeña de romero
- ✔½ copa de vino tinto
- ✔sal ✔pimienta







Juan Mari Arzak me dio hace años esta receta, por lo que es posible que esté simplificada, porque no creo que en aquel entonces utilizara el microondas, que, sin duda, ahorra tiempo.

1 Separar las aletas y tentáculos de las sepias, hacer cortes superficiales y cruzados a los cuerpos y macerarlos en el adobo de aceite-perejil-chalotas picadas y sal, 12 horas.
Base de cebolla y pimiento: Poner en el m.o. con el aceite la cebolla y el pimiento en juliana, sazonarlos y hacerlos tapados en 10 min. al 100%.

2 Salsa: Estofar tapados cebolla y ajos picados, 10 min. en el m.o. Pasarlos a un cazo, añadir tomates picados, romero, las alas y tentáculos, sazonar y cocer 20 min. Añadir las tintas disueltas con vino, cocer 5 min. y sacar las alas y tentáculos.

3 Triturar la salsa, pasarla por el chino y comprobar el punto. Hacer las sepias y tentáculos a la parrilla, primero la parte cincelada y luego la otra rociada con la vinagreta. Servir la sepia recién hecha sobre la base de cebolla y pimiento, escurridos y calientes y repartir la salsa alrededor.



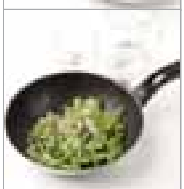
Calamaritos en cazuela

RACIONES	4
TIEMPO	30 min.
CALORIAS	440

INGREDIENTES

- ✔500 gr. de calamaritos o chopitos
- ✔2 pimientos verdes
- ✔2 dientes de ajo
- ✔1 cebolla
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔½ vaso de vino blanco
- ✔½ vaso de agua
- ✔harina para rebozar
- ✔sal
- ✔pimienta
- ✔4 huevos
- ✔rebanadas de pan frito







1 Lavar los pimientos y cortarlos en tiras. Limpiar los calamares, salpimentarlos, pasarlos por harina, sacudirlos para eliminar el exceso, freírlos en el aceite, escurrirlos y reservarlos.

2 En el mismo aceite, freír la cebolla y los ajos picados. Antes de que tomen color, añadir el pimiento y mover sobre el fuego hasta que esté frito, regar con el vino y el agua y cocer a fuego suave 10 minutos.

3 Añadir los calamares y rehogar unos minutos el conjunto. Batir los huevos e incorporarlos, mover sobre el fuego lentamente hasta que se cuaje todo junto. Servir acompañado de rebanadas de pan frito.



Cabracho al horno

RACIONES	4
TIEMPO	1 h.
CALORIAS	430

INGREDIENTES

- ✔1 cabracho de 1,200 Kg.
- ✔1 limón
- ✔1 cebolla mediana
- ✔2 patatas
- ✔2 pimientos verdes finos
- ✔1 tomate
- ✔aceite para freír las patatas-cebolla-pimientos
- ✔1 vaso de vino blanco
- ✔sal pimienta

Para regar:

- ✔2 dientes de ajo
- ✔8 cucharadas del aceite de freír las patatas
- ✔3 cucharadas de vinagre







1 Freír en abundante aceite, la cebolla cortada en aros finos con los pimientos lavados en tiritas, y a medio freír, añadir las patatas limpias y en rodajas no muy finas. Sin que lleguen a hacerse del todo escurrirlos del exceso de aceite y sazonarlos.

2 Extenderlos en el fondo de una besuguera. Limpiar el cabracho, salpimentarlo, colocarlo sobre las patatas y regarlo con el zumo de limón y aceite de las patatas. Rodearlo de rodajas de tomate.

3 Introducir la fuente en el horno a 170º, 10 min, regar con el vino y dejar durante 10 min. más. Dorar los dientes de ajo fileteados en el aceite, fuera del fuego añadir el vinagre y regar el pescado. Espolvorearlo con perejil.

SALSAS



Es la combinación de ingredientes, a veces en cantidades mínimas, que crean un conjunto armónico cuyo aroma invita a probar el plato.

Etimología

La palabra viene del vocablo latino *salsus*, que quiere decir *con sal*, ese don precioso tan valorado en la antigüedad, porque realzaba el sabor de los alimentos, preservándolos además de la corrupción. Por extensión se denomina así a todo sazonamiento, más o menos líquido, que acompaña a los alimentos.
Las salsas deben dar carácter y suculencia al plato más sencillo, sin desvirtuar el sabor del alimento principal.

La gran diferencia está en las que se elaboran sobre un fondo de cocción, resultante de guisar el ingrediente principal y las que se preparan aparte.

El ingrediente principal se convierte en protagonista

La tendencia actual está en emplear salsas ligeras procedentes del propio jugo del ingrediente: el caldo corto de la cocción adicionado con algún vegetal, el resultante de cocer los propios despojos o cabezas para hacer una cocción reducida; y en las preparaciones de sartén o los asados, la salsa es el jugo desengrasado y desglasado con vino o caldo, que quedó adherido al fondo del recipiente mientras se preparaba.



Se trata de aprovechar toda la sustancia y el sabor neto del ingrediente, sin disimularlo o encubrirlo con otros elementos extraños. Hoy las harinas y féculas están prácticamente prohibidas y para trabarlas se tritura la cebolla, zanahoria, etc., que lleve, junto con su jugo. Pero no debemos ser absolutamente dogmáticos y hay ocasiones en las que una pizca de fécula de maíz o de trigo o un poco de harina tostada son necesarias para trabarlas, como es el caso de la salsa rubia y de la verde vasca.

Escuela de cocina SALSAS

Elaboradas con jugos del ingrediente principal

Ligar una salsa



Es cuando, después de hecha, se le incorporan yemas o se monta con mantequilla batiendo sin parar hasta que resulte cremosa.



La cantidad de aceite de oliva empleado en las salsas también ha disminuido porque no hay cosa más indigesta que una salsa que contiene mucha grasa.
Para quitar la sobrante se decanta: inclinar el recipiente y quitarla de la superficie con una cuchara, o se congela y se retira cuando se haya solidificado.

El empleo de la nata líquida

Da una cremosidad delicada a las salsas, pero no se debe abusar. Se puede calcular una cucharadita por persona en el caso de salsas y una cucharada sopera en el de cremas.

Jugo de entrecot, chuletas...

Una vez hechas todas las piezas en la sartén con poquísimo aceite, se desglasa como en el caso de los asados con zumo de limón, vino o caldo y se vierte el jugo sobre la carne.
Si se quiere conseguir una salsa más consistente con el propio jugo, se desglasa la sartén como en el caso anterior, pero con zumo de limón, ½ vaso de caldo por cada 4 personas, 2 cucharadas de brandy, 1 cucharada de mostaza y se suaviza con 4 cucharaditas de nata líquida.

Salsa de frambuesa o arándanos

Al jugo del asado de caza, se añade mostaza, zumo de limón y mermelada de frambuesa o arándanos.

Salsa de pescado cocido



Se tritura el caldo corto de haberlo cocido, junto con algo de sus vegetales (cebolla, puerro, zanahoria), para que la engorden. Se puede suavizar después con una cucharadita de mayonesa por persona.

Salsa de los asados

Es el propio jugo del asado, desengrasado si tuviera demasiada grasa y desglasado con una copa de vino, de caldo o de agua, con el que se le da un hervor en el mismo recipiente de asar, rascando el fondo y las paredes para que se despegue toda la sustancia.
Si llevara cebolla o ajo, se cuela por el chino sin exprimirlo demasiado. En el caso de desear una salsa gorda, pasar toda la cebolla.

Salsa rubia

Se trata de freí,r en poca cantidad de aceite, ajo picado, cebolla o ambos, (en ocasiones puede llevar algo de zanahoria rallada), dorar algo de harina encima y regar con parte del caldo de cocer las verduras concentrado por cocción.

Salsa verde

Se utiliza sobre todo con pescados, que deben dar un ligero hervor en ella.
Consiste en freír en el aceite donde se ha frito el ingrediente principal, una cierta cantidad de ajo picado y perejil, rehogar encima la harina sin que se dore, mojar con vino y caldo o agua y dar unos hervores a la salsa sola antes de introducir el pescado.

Hay cuatro básicas que se preparan independientes

Bechamel

Rehogar harina en mantequilla, mojar con leche hirviendo, sazonar y cocer sin parar de mover. Con ésta se pueden hacer otras salsa.
Aurora:
Mitad bechamel y mitad salsa de tomate.
Blanca:
Emplear caldo en lugar de leche. Y si se añado nata se llama Crema.
Cardenal:
Se añade mantequilla de langosta (machacar langosta en la mantequilla) y pimienta de cayena.
Chaud-froid blanca:
Es una bechamel de cierta consistencia con gelatina. Y se usa para bañar, en capas sucesivas, alimentos asados o cocidos.
Mornay:
Añadir caldo carne o pescado, reducir y terminar con yema, queso y nata o mantequilla.
Nantua:
Con caldo concentrado de cocer marisco y sus cabezas bien exprimidas y reforzada con nata.
Pepinillos:
Como la blanca pero tostando mucho la harina con mantequilla o aceite, antes de añadir el caldo hirviendo, y se agregan alcaparras y pepinillos picados.
Soubise:
Con cebollas cortadas en lonchas y estofadas.

Mayonesa

Emulsión de yemas de huevo y aceite sazonadas al gusto con vinagre, zumo de limón, mostaza, sal, pimienta, etc.



Andaluza:
Se añade concentrado de tomate y una hierba: orégano, mejorana, albahaca o hierbabuena.
Al eneldo:
Aclarada con nata y con mucho eneldo picado.
Cóctel o marisquera: Con tomate ketchup, brandy y Tabasco.
Chantilly:
Mayonesa espesa con nata batida.
Falso ali-oli:
Se tritura el ajo primero.
Falsa bearnesa:
Se añaden alcaparras, pepinillos y demás variantes picados.
Escoffier:
Con una juliana de rábanos, perejil y estragón.
De anchoas:
Con cebollitas y anchoas trituradas, se adorna con aceitunas negras.
De bonito:
Se agrega bonito de lata y caldo de ave.
Sin huevo:
Emulsionar, en la batidora o a mano, la cantidad de leche igual a uno o dos huevos con aceite.
Se puede colorear con amarillo vegetal.



Verde:
Añadir abundante perejil y cebollino.

Vinagreta

Se mezcla una parte de vinagre por tres partes de aceite, y se sazona con sal, pimienta, perejil.
Completa:
Con huevo duro, cebolla, pimiento, tomate y perejil, todo muy picado.
Aliño francés:
Aceite, vinagre, sal, mostaza, pimienta y hierbas.
De ajo:
Lleva aceite, vinagre, ajo, mostaza, azúcar, sal y pimienta.
De cebollino:
Triturar cebollino y perejil, con aceite, vinagre, sal, azúcar y pimienta.
De mostaza:
Emulsión de yema de huevo duro, mostaza, aceite, vinagre y sal.
Salpicón:
Con huevo duro, pimiento, tomate, cebolla y perejil, todo picado.
Tártara:
Igual, pero majando yemas con mostaza, sal y pimienta y agregando aceite de oliva a hilo fino y cebollino picado.

Española

Rehogar en aceite huesos de ave, cordero o vaca y recortes o desperdicios con cebolla, zanahoria, puerro, ajo, hasta que tomen color dorado oscuro, cubrir con vino y agua, sazonar con clavo, sal, pimienta y perejil y cocer mucho tiempo. Retirar los huesos, triturar el resto y comprobar el punto.
Salsa de naranja:
Añadir un caramelo clarito, Oporto y zumo de naranja, y una punta de cayena, gotas de curaçao y juliana fina de piel de naranja y limón.
Bordelesa:
Enriquecida con chalotas cocidas en vino blanco, mantequilla y limón.
Cazadora:
Con champiñones salteados sobre chalotas fritas, vino y una cucharada de salsa de tomate.
Cumberland:
Jalea de grosellas con ralladura y zumo de naranja y limón.
Champiñones:
Champiñones rehogados con cebolla, vino y puré de tomate.
Chaud-froid oscura:
Añadir gelatina y aromatizar con trufas, estragón, zumo de naranja...
Diabla:
Hervir vino blanco con 1 cucharada de vinagre, cebolla, laurel y al final pimentón picante.
Financiera:
Vino de Madeira, champiñones y trufa.
Húngara:
Dorar cebolla, añadir papria, sal y pimienta, nata, reducir a la mitad y mezclar con española.
Medio glasa:
Reducir por cocción una salsa española muy fina y aromatizar con Oporto, Madeira o Jerez.



Para ensaladas

RACIONES	4
TIEMPO	30 min.

También admiten:
Salsa Chantilly, mayonesa, mayonesa verde, salsa de mostaza, roquefort, rosa, salpicón, vinagreta de ajo y vinagreta templada con sus mil variedades.



Aliño francés:
9 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharadita de hierbas de Provenza, sal, pimienta. Disolver todo en el vinagre y añadir el aceite.
Calorías: 200.



Salsa bearnesa:
1 huevo, 2 cucharadas de vinagre, sal, pimienta, 1 vaso de aceite de oliva, alcaparras y pepinillos.
Batir el huevo, sal, pimienta, vinagre y aceite hasta conseguir una mayonesa.
Añadir los variantes picados.
Calorías: 250.



Salsa de cebollino:
1 manojo de perejil, 1 manojo de cebollino, pimienta, sal, 9 cucharadas de aceite y 3 cucharadas de vinagre.
Triturar todo en este orden y comprobar el punto.
Calorías: 200.



Con los huevos

RACIONES	4
TIEMPO	½ h.

Otras posibilidades:
Ali-oli, bechamel, cebollino, curry, chantilly, de nuez y piñones, eneldo, falsa bearnesa, holandesa, mayonesa de anchoas, mayonesa verde, mayonesa normal o ligera, mostaza, pimientos, romescu, rosa, salmorejo, salpicón, tártara, vinagreta y vizcaína.



Salsa aurora:
Mezclar una taza de bechamel no muy clara con una taza de salsa de tomate espesa, dar un hervor y comprobar el punto de sazón.
Calorías: 50.



Salsa champiñón:
Freír ½ cebolla en 4 cucharadas de aceite, rehogar encima 200 gr. de champiñones, añadir 1 copa de vino, consumir e incorporar 4 cucharadas de tomate y ½ taza de salsa española.
Calorías: 300.



Salsa Mornay:
Añadir a ½ taza de bechamel, ½ taza de caldo concentrado de carne, cocer y fuera del fuego añadir 1 yema, 4 cucharadas de queso rallado y 2 cucharadas de nata o 1 de mantequilla.
Calorías: 75.



Verduras y patatas

RACIONES	4
TIEMPO	½h.

Los espárragos, las patatas y las verduras cocidas se acompañan también con:
Ajada, ali-oli, aurora, bechamel, cebollino, falsa bearnesa, holandesa, maltesa, mayonesa, mayonesa verde, mojo picón, mojo de cilantro, mojo verde, mostaza, romescu, rubia, salmorejo, salpicón, tártara, tomate, vinagreta de ajo y vinagreta.



Salsa de eneldo:
Picar un manojo de eneldo fresco y mezclarlo con 1 taza de mayonesa aclarada con ½ taza de nata líquida y comprobar el punto de sazón.
Calorías: 260.



Mayonesa verde:
Picar un manojo de cebollino y otro de perejil, frescos ambos y mezclarlos con 1 taza de mayonesa.
Calorías: 230.



Vinagreta templada:
Calentar 1 minuto 9 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre, sal y pimienta y añadir cebolleta, pimiento rojo, tomate, perejil y cebollino todo picado.
Calorías: 200.



Combinar con pastas

RACIONES	4
TIEMPO	1½h.

Más opciones:
Salsa bretona, al cabrales, de cangrejo, carbonara, cardenal, compota de tomate, champiñón y calabacín, de nuez y piñones, de eneldo, mayonesa de anchoas, mostaza, pastora, pesto, de queso, de roquefort, rosa, de tomate y de tomate a la albahaca.



Salsa española:
Rehogar en 8 cucharadas de aceite, huesos de ave, cordero o vaca y recortes, con ½ cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro y 1 diente de ajo, hasta que tomen color.
Añadir 1 copa de vino tinto, cubrir de agua, sazonar con sal, pimienta, perejil y cocer durante 1 hora. Retirar los huesos y triturar el resto.
Calorías: 197.



Salsa Robert:
Rehogar 1 cebolla picada con 2 cucharadas de aceite o con 1 de mantequilla, añadir 1 vaso de vino blanco y dejar reducir a la mitad. Colar sobre ¼ de litro de española hecha como en la receta anterior y añadir 1 cucharada de mostaza.
Calorías: 300.



Salsa financiera:
Rehogar en 8 cucharadas de aceite huesos y trozos de ternera, con ½ cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro y 1 diente de ajo hasta que tomen color. Añadir 1 copa de vino de Madeira, cubrir de agua, sazonar con sal, pimienta, perejil y cocer 1 hora. Retirar los huesos y triturar el resto, añadir 100 gr. de champiñones fileteados y recortes de trufa.
Calorías: 200.



Salsas para pescados

RACIONES	4
TIEMPO	½h.

Además:
Ajada, alioli, aurora, bearnesa, blanca, cangrejo, cardenal, cebollino, crema, curry, champiñones, chantilly, eneldo, falsa bearnesa, holandesa, mayonesa verde, de anchoas, mojo de cilantro, picón y verde, mornay, mostaza, pepinillos, pimientos, romescu, rosa, salmorejo, salpicón, tártara, verde, vinagreta, vinagreta de ajo y vizcaína.


1


2


3

1 Ali-oli: En el falso se empieza por triturar 1 diente de ajo, pero es una mayonesa. En el auténtico se machaca en el mortero 1 diente de ajo y se añade aceite. Calorías: 360.

2 Salsa rosa: Se añade a una taza de mayonesa ½ de ketchup y se mueve siempre en el mismo sentido. Luego se incorpora 1 copa de brandy y gotas de Tabasco. Calorías: 260.

3 Salsa tártara: Se empieza por majar 2 yemas de huevo duro, con sal, pimienta y 3 cucharadas de vinagre; se añaden 8 cucharadas de aceite a hilillo y después, 1 cucharada de perejil picado, otra de mostaza, y hierbas aromáticas frescas. Calorías: 220.



Con las carnes

RACIONES	4
TIEMPO	½h.

Se puede poner:
Alioli, bearnesa, bordelesa, de cebollino, curry, chau-froid, de nuez y piñones, diabla, falsa bearnesa, mayonesa de anchoas, medio glasa, menta (adecuada para el cordero), mojo verde, mojo de cilantro, mojo picón, mornay, mostaza, pepinillos, perigueux, pimientos, Robert, romescu, tártara y vizcaína.


1


2


3

1 Mayonesa de bonito: Ternera asada con 1 cebolla en cascos, 4 cucharadas de aceite y 300 gr. de bonito de lata, 1 hora. Triturar la salsa con 4 anchoas y alcaparras. Batir mitad mayonesa, mitad española con bonito, anchoas y alcaparras. Calorías: 300.

2 Salsa cumberland: Mezclar la salsa de la carne con zumo y ralladura de ½ limón, ½ naranja y ½ lata de jalea de grosellas. Comprobar el punto. Se puede añadir 1 cucharada de mostaza. Calorías: 260.

3 Salsa húngara: Dorar 1 cebolla en cascos en 4 cucharadas de aceite, añadir 1 cucharada de paprika, sal, cubrir de agua y cocer 15 min. Añadir ½ taza de española y 4 cucharadas de nata. Mover en el fuego y comprobar el punto. Calorías: 315.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

AVES DE CORRAL



Historia

1.600 años antes de Cristo, los egipcios criaban ocas y conocían la técnica del cebado intensivo.

Entre los romanos, un ave muy apreciada era un cruce del pichón blanco doméstico con el salvaje, cuyos ejemplares cebados con trigo, cebada y lentejas se llegaban a vender a 400 denarios el par.

Otra técnica consistía en romperles las patas en cuanto crecían las alas y alimentarlos con una papilla hecha con harina, miel y vino.

Las aves son en general carnes ricas en minerales y vitaminas, especialmente la B, pero pobres en grasas, por eso resultan un alimento fácil de digerir, adecuado para niños, personas mayores y delicadas.

Un alimento sano y equilibrado

Carne muy asequible con poca grasa

Así se llama a una variedad de aves que el hombre cria para asegurarse el suministro de una carne alternativa a la de la caza.

Pollos, pavos, patos, cebados, capones y pulardas han sido siempre manjar reservado para las fiestas, porque es una carne blanca, con poca grasa, a excepción de los animales cebados, y que permite disfrutar de su delicado sabor.

La cría rápida de las aves, a base de piensos compuestos en las granjas, hizo del pollo una carne barata y popular, pero mucho más insípida que la de antaño, cuando los animales de corral picoteaban y corrían a su gusto.

Sin embargo, aún se pueden encontrar sabrosos pollos de campo. Su precio, casi el doble del pollo de granja, sigue siendo asequible y su carne más sabrosa.

El pollo de granja tiene una feroz competencia con el pavo que se presenta hoy despiezado, lo que facilita su consumo.

AVES DE CORRAL

La edad

La carne de los animales jóvenes es más tierna y sabrosa que la de los animales mayores.

Tiene prioridad la carne de las hembras, excepto en el pollo joven.

Para asar se emplean solamente las crias más jóvenes.

Las piezas de más edad son adecuadas para preparar estofados, guisos y patés.

Si el ave se compra sin desplumar, cosa rara, las jóvenes tienen un "pelo" blanco entre las plumas, resto del plumón de los pollitos. Cuando están desplumadas también conservan parte de estos "pelos" blancos que las define como jóvenes.

Un síntoma de que tienen más edad es la presencia de "cañones" o restos de los tubos en los que se insertaban las plumas.

En las jóvenes, la parte superior del pico es blanda a la presión del dedo y las patas no tienen escamas y son también blandas.

Si las uñas están desgastadas, es un claro síntoma de que ha corrido por el campo.

Las protuberancias en las patas son la prueba de gallo viejo, con espolones.

La piel debe estar entera, con los cortes imprescindibles que se le dieron para extraer las vísceras, nada más.

Tipos más comunes

La gallina:
Se destina casi exclusivamente a la producción de huevos. Se las sacrifica cuando cuentan unos dos años y pesan de 1,5 a 2 kg.



El pollo:
Es un animal joven –macho o hembra– de alrededor de 1,5 kg. Tiene relativamente poca grasa y, para comidas de régimen, se les quita la piel. Se calcula ¼ de pollo por persona.



El capón:
Es un pollo castrado, de carne más fina y suave que la del pollo sin castrar. La prueba de que es capón está en una sutura con hilo verde, vestigio de la operación a la que fue sometido. Suele alcanzar los 5 kg. Se prepara asado, relleno y, en general, admite las mismas recetas que el pavo. Tienen fama los de Lugo que se ceban mayoritariamente para Navidad.

El pavo:
Fresco o congelado, pesa de 3 a 8 kg. También se venden por trozos o cuartos. Cuando el ave es aún muy joven se denomina pavipollo. Es un ave emblemática de la Navidad, que hoy se consume de modo habitual y es casi tan popular como el pollo.

La pularda:
Es una hembra de pollo, cebada con excelentes alimentos mientras se la tiene recluida en la oscuridad, condenada a una inmovilidad absoluta. Es más suculenta que el pollo y más fina que el capón.

Del pato mulard:
Además del hígado graso o foie gras, son muy consideradas las pechugas o magrets que se encuentran frescos, envasados al vacío o curados jamón de pato. Con el resto del ave se preparan los famosos confits: carne cocida en su propia grasa y conservada, que se puede usar todo el año, sola o con ensaladas, legumbres...



La oca:
También se encuentra en nuestros mercados sólo en Navidad, aunque es un plato popular en Europa. Su carne, si ha sido bien criada, resulta exquisita. Los ejemplares cebados reciben el mismo tratamiento que el pato y de ellos se extrae el famoso hígado graso, foie gras, mucho más grande y más exquisito que el de pato.

La pintada o gallina de Guinea:
Es muy semejante a la gallina, pero es un ave que nunca se ha dejado domesticar totalmente. Su carne era ya muy apreciada por los romanos y, tras un periodo "olvidada", fue redescubierta por los portugueses en el golfo de Guinea. Su carne es muy fina para asados, aunque necesita un "chaleco" de buen tocino que aporte jugosidad. En su interior, una manzana en gajos o un queso fresco bastan para convertirla en un manjar.

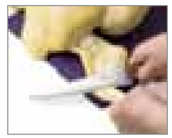
Desplumado y limpieza

Limpieza

Una vez desplumadas, hay que dar un corte con cuchillo en la base del cuello, dejando piel si se va a rellenar. El cuello siempre se ha usado para hacer caldos, pero desde que las aves se engordan artificialmente no es recomendable.



Para cortar las patas es mejor retorcer la articulación y cortar sólo los tendones y la piel, después desprender el hueso retorciéndolo, mejor que dar un tajo , porque pueden quedar esquirlas.



Para las puntas de los alones, se debe retorcer por la articulación, igual que para cortar las patas, y no dar un tajo.

Vaciado



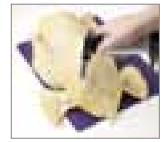
Extraer el buche con sus tubos digestivos por el cuello. Dar un corte en la parte inferior y extraer las entrañas. La hiel, que tiene un color verdoso, está pegada al hígado y es preciso sacarla sin que se rompa. En caso de que se reviente, limpiar muy bien el sitio dónde ha rozado.



El corazón, el hígado y la molleja se reservan, el resto se tira. Para limpiar la molleja, hay que abrirla con tijeras, vaciarla del grano que contenga y arrancar una telilla gris que la recubre por dentro. Es muy sustanciosa para caldos.

Chamuscar

Después hay que chamuscar el ave: pasarla por la llama para quemar el plumón si lo hubiera, o hacerlo con el soplillo.



A veces hay que extraer con pinzas los cañones que quedan, lavar el ave o limpiarla con un paño y secarla bien. La grasa amarilla se quita antes de prepararlos.

Métodos de cocción

Asado

Precalentar el horno a 190º C si el ave es pequeña, si es grande, a 180º C e incluso a 150º para los pavos. Una vez limpia, se pinta con aceite, excepto si va cubierta de tocino. Luego bañar varias veces durante el asado con el jugo que suelta, manteniendo ½ cm., de caldo en el fondo de la asadora y la pieza elevada.

Dejar reposar 10 min. en el horno apagado antes de trinchar. Un ave muy grande no se puede poner a fuego fuerte.

Se asa en una pavera –cazuela ovalada, fondo de hierro y una rejilla–, a poco fuego, sobre la placa, tapada para que no se reseque hasta que se dore, o en bandeja en el horno. Tardará unos 35 minutos por kilo.



En cazuela

Dorarla en aceite, agregar cebolla o ajo, puerro, zanahoria... y cuando se dore, bañar con vino y tapar. El fuego tiene que ser muy bajo y se debe regar con su jugo. El ave se trincha y la salsa se trabar o consume, según el caso.

A la sal

En una fuente, se ponen 3 cm. de sal, encima el ave con un ramito de aromáticos en el interior y se cubre con sal humedecida con clara de huevo. Va al horno precalentado a 200º C, (1 ½ h. para 1,5 kg). Romper la costra y trinchar el ave.

Estofado

Troceada y sazonada, se dora en aceite con cebolla, ajo, puerro, zanahorias o las hortalizas que se desee y, después se añade vino blanco o caldo. Cocer a fuego lento, añadiendo caldo si fuera necesario. Se suelen añadir patatas fritas.



Pechugas en escabeche

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	360

INGREDIENTES

- ✔4 medias pechugas limpias
- ✔½ vaso de vinagre de vino de la mejor calidad
- ✔1 vaso de aceite de oliva virgen
- ✔sal
- ✔pimienta en grano
- ✔4 dientes de ajo
- ✔1 hoja de laurel
- ✔un poco de tomillo
- ✔1 cebolla
- ✔1 zanahoria







Se conservan mucho tiempo en la nevera, siempre que estén cubiertas de su caldo. El caldo sobrante del escabeche se puede guardar en un tarro de cristal también en la nevera.

1 Salpimentar las pechugas y reservarlas. Calentar el aceite y añadir la cebolla en rodajas, la zanahoria en juliana, los dientes de ajo sin pelar, el laurel, el tomillo, unos granos de pimienta y 1 vaso de agua.

2 Acercar al fuego y, cuando rompa el hervor, taparla y dejar cocer 10 min. para que se hagan las verduras. Añadir el vinagre, dar un hervor de nuevo e introducir las pechugas. Cocer a fuego muy flojo, que apenas se note el hervor, 10-15 min. aprox.

3 Comprobar que estén tiernas, separar del fuego y dejarlas enfriar en su escabeche. Sacar los ajos y el laurel y servirlas acompañadas de la juliana de zanahoria, unos aros de cebolla, unos granos de pimienta y el jugo del escabeche.
Se conservan bien, cubiertas con el escabeche, unos dos meses.



Gallo al vino

RACIONES	4
TIEMPO	1¼ h.
CALORIAS	1.200

INGREDIENTES

- ✔1 pollo de campo grande (gallo joven) cortado en octavos
- ✔½ vaso de brandy o aguardiente
- ✔½ botella de vino tinto de Toro (en Francia lo hacen con Borgoña o Cahors)
- ✔1 vaso de vino de aceite
- ✔1 cebolla
- ✔1 zanahoria
- ✔1 puerro
- ✔1 trozo de apio
- ✔1 vaso de caldo de pollo
- ✔1 hoja de laurel
- ✔unos granos de pimienta
- ✔unos clavos







Es una receta clásica francesa *Coq au vin*, que se hace con un vino tinto fuerte de Cahors o Burdeos, pero que sale estupendamente con un vino de nuestra uva tinta de Toro.

1 Cortar la cebolla, la zanahoria, el puerro y el apio en trocitos. Ponerlo en un bol con el vino, el laurel, la pimienta en grano y los clavos. Añadir el gallo y dejarlo macerar unas 24 horas en la nevera.

2 Secar el pollo con papel absorbente y freírlo en aceite caliente, regarlo con el brandy, cuando se caliente, prenderle fuego y reservarlo. Colar las verduras de la marinada y rehogarlas con aceite.

3 Añadir el vino, el caldo, el gallo y cocerlo tapado durante 1 hora. Retirar el gallo si ya está tierno, cocer la salsa 10 minutos para reducirla a fuego vivo, triturarla y cubrir el gallo con la salsa.



Magret de pato con miel

RACIONES	4
TIEMPO	45 min.
CALORIAS	450

INGREDIENTES

- ✔2 magrets (pechugas de pato cebado) de pato
- ✔1 vaso de vino de caldo de pollo concentrado
- ✔1 cucharada de vinagre de jerez
- ✔2 cucharadas de Pedro Ximénez
- ✔1 cucharadita de miel
- ✔3 chalotas
- ✔4 cucharadas de aceite
- ✔pimienta
- ✔sal
- ✔150 gr. de cerezas







Este tipo de carne, si se pasa de cocción, se puede endurecer. Por eso es conveniente coger el punto de calor de la sartén y el tiempo que se tienen al fuego, para que, sin estar crudos, estén tiernos.

1 Quitar la piel grasa de los magrets y reservarla, sazonar la carne y dejarla reposar en la nevera ½ hora. Pelar, picar las chalotas y freírlas en el aceite, cuando estén transparentes, añadir la miel y mover sobre el fuego hasta que se caramelicen un poco.

2 Separar del fuego, verter el vinagre y el Pedro Ximénez, cocer para que se reduzca y añadir el caldo, cocer unos minutos, pasar por el chino y dar un hervor a las cerezas deshuesadas. Cortar la piel de los magrets reservada en tiras finas y freírlas sin aceite, retirarlas cuando estén crujientes.

3 En la grasa sobrante de la piel, freír los magrets 2 minutos por cada lado. Escurrirlos de su grasa, cortarlos en lonchas gruesas y servirlos con su salsa, las cerezas y colocar por el borde, para que no se ablanden, los chicharrones de piel de pato.



Capón asado con cebollitas

RACIONES	8
TIEMPO	2 h.
CALORIAS	1.000

INGREDIENTES

- ✔1 capón de 3 Kg.
- ✔1 kg. de manzanas reineta muy pequeñas
- ✔½ kg. de cebollitas francesas
- ✔½ kg. de ciruelas pasas deshuesadas
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔1 copa de brandy
- ✔1 copa de oloroso
- ✔sal
- ✔pimienta







Es un ave exquisita que, si no se toma la piel, no es más grasas que otras aves. Si no cabe dentro todo el relleno se añade a la cazuela en la última ½ hora para que se haga sin deshacerse.

1 Pelar las cebollas y hacerlas con el aceite y tapadas en el m.o. 5 min. al 100%. Pasarlas a una sartén y rehogar las ciruelas y las manzanas en cuartos, a fuego flojo y destapadas. Salpimentar por dentro, rellenarlo y sazonarlo.

2 Poner el aceite sobrante, en la cocotera y encima de la rejilla el capón, taparlo y dejar que se haga a fuego lento, regándolo de cuando en cuando con su jugo, cuidando de dejar caer dentro de la cazuela el vapor de la tapa. Añadir el brandy y el jerez cuando lleve 1 hora de cocción.

3 Darle la vuelta a mitad de cocción cuidando de no perder el jugo de la tapa cada vez que se destape la cazuela. Dejar que se haga a fuego lento sobre el fuego o dentro del horno, comprobar que está tierno, sacarlo, reservarlo al calor y decantar la salsa para desengrasarla, rectificar el punto y trincharlo.
Servirlo con su relleno de guarnición.

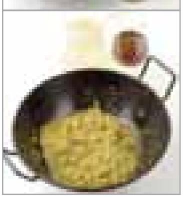


Jamoncitos de pollo

RACIONES	4
TIEMPO	1 h.
CALORIAS	430







INGREDIENTES

- ✔4 patas de pollo deshuesadas, menos la articulación
- ✔8 cucharadas de aceite

Relleno

- ✔50 gr. de jamón serrano
- ✔50 gr. de aceitunas verdes sin hueso
- ✔1 huevo duro
- ✔1 rebanada de pan de molde mojada en leche
- ✔sal ✔pimienta
- ✔nuez moscada

Salsa

- ✔el aceite sobrante de freír los muslos
- ✔½ cebolla
- ✔1 diente de ajo
- ✔1 zanahoria pequeña
- ✔1 vaso de vino de Jerez
- ✔1 vaso de caldo

1 Relleno: Picar el jamón y las aceitunas, mezclarlos y añadir la rebanada de pan mojada en leche y el huevo duro picado también. Salpimentar y añadir nuez moscada.

2 Distribuir el relleno entre las patas y envolverlas con la carne del contramuslo, doblarlos, atarlos, sazonar por fuera y dorarlos en el aceite caliente, sacarlos.

3 Salsa: Freír en el aceite sobrante el ajo, la cebolla y la zanahoria picados, regar con el oloroso y el caldo, cocer 10 minutos e incorporar los jamoncitos y cocer otros 10 minutos más.



Pularda con foie gras

RACIONES	4
TIEMPO	½ h.
CALORIAS	350







INGREDIENTES

- ✔2 pechugas de pularda
- ✔8 filetes pequeños de foie gras fresco
- ✔2 chalotas
- ✔2 cucharadas de aceite
- ✔1 chorreón de oloroso dulce
- ✔½ vaso de vino de caldo de ave
- ✔100 gr. de uvas
- ✔½ limón
- ✔sal
- ✔pimienta

1 Pelar las uvas y conservarlas en agua con limón. Salpimentar las pechugas y dorarlas en el aceite por todos los lados, sacarlas y, en el mismo aceite freír las chalotas picadas.

2 Añadir el oloroso y el caldo, dar unos hervores e incorporar las pechugas y cocer suavemente y tapado durante 5 minutos. Sacar las pechugas y pasar la salsa por el pasapurés fino.

3 Dorar medio minuto por cada lado a fuego vivo y sin nada de grasa los filetes de foie gras, añadir la sustancia que suelten a la salsa. Servirlas fileteadas con los filetes de foie gras, su salsa y las uvas.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

EL ARROZ



Es la base de la alimentación de muchos países, sobre todo los orientales, donde se considera símbolo de fecundidad, felicidad y larga vida.
Tanta importancia tuvo, que se empleó como moneda de trueque en transacciones comerciales.
Su siembra era considerada como un rito, patrimonio de reyes y emperadores.

Historia

A pesar de su popularidad en Oriente, no llegó a Europa hasta que los árabes lo trajeron desde Egipto hasta Marruecos y de allí pasó a España, donde empezó a cultivarse en la región valenciana, implantándose, más tarde, en toda la cuenca mediterránea y hoy se ha incorporado a nuestras costumbres alimenticias de forma que nos resultaría difícil prescindir de él.

Una de las primeras recetas escritas de las que se tiene constancia, lo combina con leche de almendras y canela y se asegura que era uno de los platos favoritos de San Luis, rey de Francia.

En el "Llibre del coch", tratado de cocina en lengua catalana muy antiguo, se recoge la fórmula de un "Arros en cassola al forn" que guarda bastante parecido con el actual arroz con costra.

Escuela de cocina EL ARROZ

Valores nutritivos

El arroz contiene fósforo y potasio.

Además es un alimento escaso en sodio.

Contiene pocas proteínas y poco calcio.

Es conveniente prepararlo con complementos de carne, pescado y huevos.

Se digiere fácilmente y no contiene gluten.

Cada 100 gramos de arroz blanco proporciona 363 calorías.

El arroz integral es muy rico en vitaminas, sobre todo las del grupo B.

El salvado de arroz salvó la vida de muchas personas enfermas de beriberi, por efecto de la vitamina B1 de su capa externa.

Diferentes clases

La calidad de un arroz depende en buena parte de su composición y ésta se puede observar en el momento de la cocción.

A más amilasa, mejor calidad y mayor resistencia a que se abra el grano. También absorbe más agua sin pasarse.

Un buen arroz nunca deja lechosa el agua de cocción, porque no se deshacen ninguno de sus elementos sólidos.

El arroz de peor calidad tiene una mayor proporción de amilopectina, y por lo tanto, una peor respuesta a la cocción.

Tipos dependiendo de la forma del grano

Redondo:
Cuece muy deprisa y tiende a empastarse. Es aconsejado para hacer arroz con leche.

Medio:
Tiene entre los 5,2 y 6 mm., tarda más en cocer y sus granos quedan sueltos. Es apropiado para paella, arroz al horno o en cazuela.

Largo:
Tiene 6 mm. o más, absorbe menos agua, se cuece en menos tiempo y es más indicado para guarniciones, ensaladas, etc.

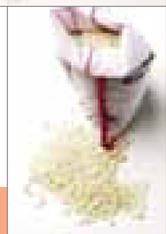
Según el proceso al que ha sido sometido

Integral:
Puede ser de cualquier calidad, pero conserva parte de salvado. Tiene color oscuro, más sabor y un valor alimenticio superior porque en su cáscara es donde se encuentran principalmente las vitaminas y minerales.
La cocción es más lenta, por lo que necesita más agua.





Arroz de grano medio



Arroz de grano largo

Vaporizado:
Por el proceso de elaboración, conserva las vitaminas y minerales de los arroces integrales, lo que les confiere un tono tostado en crudo y la apariencia blanca y normal de un arroz corriente, una vez cocinado. Los hay de grano medio (el arroz Brillante) y de grano largo (el Herba).

Admiten algo más de agua y no se pasan, por lo que se recalientan sin problemas, sin embargo absorben con más dificultad los sabores, por lo que no son aconsejados en paellas y son más apropiados para tomar en ensaladas o en blanco.

Preparación y cocción

Para conseguir un resultado perfecto, es decir, que el arroz esté correctamente cocido, es importante emplear los tiempos de cocción adecuados al tipo de arroz.

Utilizando caldo o agua hirviendo, se logra que los granos queden enteros y el almidón del interior absorba los sabores de los ingredientes con los que lo hemos preparado.

Si los granos se pasan de cocción o se rompen por moverlos durante la ebullición, el arroz queda pastoso y pierde su sabor.

Cuanto mejor sea la calidad del arroz más dura es la capa externa y más difícilmente se pasa. Conseguiremos así un resultado mejor de sabor y aspecto.

En el caso del arroz con leche, lo conveniente es emplear arroces de inferior calidad o incluso granos partidos, y mover continuamente durante la cocción, porque el efecto que buscamos es justamente el contrario: que se deshaga el grano para que, al salir el almidón del interior, enriquezca la leche espesándola y dándole la cremosidad apetecida.



Es el caso también de los "risottos" italianos, en los que el líquido se añade poco a poco y el arroz no se para de mover mientras dura la cocción. Se debe emplear arroz Carnaroli, arroz italiano de grano redondo, cruce del Vialone con una variedad japonesa, y también se usa el Vialone Nano.

Una excelente guarnición

El arroz es una perfecta guarnición para cualquier plato.

Se adapta a todos los sabores, ya que carece prácticamente de él.

Tanto si los platos llevan salsa, como es el caso de los guisos y estofados, o son secos como un plato de huevos fritos con pimientos, el arroz se puede servir con forma de molde.

Cuencos o fuente

Servido sin moldear, en cuencos o en fuente aparte, al estilo chino, está muy indicado para acompañar estofados de carne, pescados y curries, en los que no interesa que el arroz se mezcle con la salsa para que no pierda su buen aspecto.



Moldes grandes o individuales

El secreto de que no salga apelmazado en el molde es tenerlo muy bien rehogado con suficiente aceite presionarlo ligeramente, justo para que se ajuste a la forma del molde, sin aplastarlo.

El molde tiene que estar perfectamente engrasado con aceite, mejor que con mantequilla, ya que se extiende con más facilidad.

Se pueden emplear moldes individuales, por ejemplo flaneras pequeñas o moldes grandes de corona, en cuyo caso se coloca en el centro la salsa o el acompañamiento adecuado.





Arroz negro

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	850

INGREDIENTES

- ✔6 tacitas moka de arroz
- ✔½ Kg. de calamares o sepias
- ✔¼ Kg. de gambas gordas
- ✔3 dientes de ajo
- ✔3 ñoras
- ✔perejil
- ✔1 pimiento verde
- ✔1 cebolla mediana
- ✔3 tomates
- ✔unas hebras de azafrán
- ✔12 cucharadas de aceite
- ✔13 tacitas de caldo de pescado
- ✔sal







La cebolla no se emplea en las paellas, solamente en las de verduras y en otros arroces como este negro y por supuesto en los *risottos*. En general, en Alicante se emplean las ñoras, y en Valencia el pimentón.

1 Calentar el aceite en la paellera y freír los dientes de ajo y las ñoras, sacarlos al mortero para machacarlos con la tinta y perejil. Saltear en el mismo aceite los calamares o sepia, limpios y en trozos y rehogar encima la cebolla picada hasta que empiece a tomar color.

2 Freír encima el pimiento y el tomate pelado, sin pepitas y picados ambos y, cuando se consuma el agua de vegetación, rehogar las gambas, durante unos minutos. Añadir el machacado del mortero disuelto en un poco de caldo y el arroz, rehogar todo sobre el refrito 5 minutos.

3 Verter el caldo hirviendo y, cuando hierva de nuevo, comprobar el punto de sazón, que tiene que resultar fuerte, rectificarlo y cocer 10 min. a fuego fuerte y 7-8 min. a fuego más suave. Comprobar el punto del grano y reposar 10 min., tapado si está algo entero.



De verduras

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	650

INGREDIENTES

- ✔6 tacitas moka de arroz
- ✔1 cebolla
- ✔1 diente de ajo
- ✔2 ñoras
- ✔perejil
- ✔3 tomates
- ✔1 pimiento verde fino
- ✔¼ Kg. de judías verdes
- ✔¼ Kg. de zanahorias
- ✔150 gr. de guisantes congelados
- ✔1 lata pequeña de alcachofas
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔sal
- ✔13 tacitas moka de agua o caldo de verduras
- ✔unas hebras de azafrán







Las alcachofas proporcionan un delicioso sabor al arroz, pero lo oscurecen un poco, sin embargo no se deben frotar con zumo de limón porque les quita el delicado sabor, compensa el tono oscuro.

1 Freír los dientes de ajo pelados y las ñoras limpias y sin pepitas en el aceite caliente en la paellera, con cuidado de que no se quemen. Sacarlos al mortero para machacarlos con sal gorda, el azafrán y perejil.

2 En un lado de la paellera, rehogar la cebolla y el pimiento picados, y por otro las judías en trozos, las alcachofas en cuartos y las zanahorias en rodajas. Añadir los guisantes, el tomate picado y el pimentón.

3 Rehogar el arroz, añadir el majado del mortero y el caldo hirviendo, sazonar y cocer 10 minutos a fuego vivo y 8 a fuego bajo. Cuando rompa el hervor, comprobar el punto y reposar 5 minutos.



Al horno estilo pueblo

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	750

INGREDIENTES

- ✔6 tacitas moka de arroz
- ✔200 gr. de magro de cerdo
- ✔100 gr. de longaniza valenciana (o de chorizo bueno pero blando, de guisar)
- ✔2-3 tomates
- ✔1 pimiento verde
- ✔1 cucharadita de pimentón
- ✔½ cabeza de ajos
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔sal



Las cazuelas de barro están hoy casi fuera de uso, las razones son que conservan mucho tiempo el calor y el arroz se puede pasar y que si no se utilizan con mucha frecuencia se pueden enranciar y comunicar ese sabor al plato.

1 **Calentar el aceite** en cazuela de barro plana y dorar el cerdo cortado en dados y sazonado, añadir el pimiento cortado en rodajitas finas y por último el chorizo en rodajas.

2 **Escaldar, pelar y picar** los tomates, y freírlos sobre lo anterior. Espolvorear el pimentón, rehogar unos minutos, añadir el arroz, rehogarlo y cubrir con el caldo hirviendo. Rectificar el punto de sazón.

3 **Colocar los tropezones** de forma regular, poner la media cabeza de ajos cortada horizontalmente en el centro y cocer en el horno a 200º C, ½ hora. En el pueblo lo cuecen en el horno del pan.

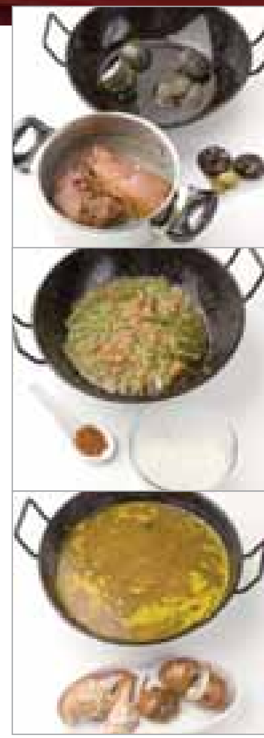


Caldoso con bogavante

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	700

INGREDIENTES

- ✔4 tacitas moka de arroz
- ✔1 bogavante de 1 Kg.
- ✔8 cucharadas de aceite
- ✔3 dientes de ajo
- ✔3 ñoras
- ✔4 tomates
- ✔1 pimiento verde
- ✔1 cebolla
- ✔1 cucharadita de pimentón
- ✔12 tacitas de caldo de pescado
- ✔vinagre



Las recetas de arroz caldoso se sirven en cuanto el arroz está cocido, sin reposar, porque es el momento en el que éste sigue absorbiendo el caldo y se pasa, aunque esté fuera del fuego.

1 **Verter vinagre** en la cabeza del bogavante para que se muera, separar la cabeza y cocerla en el caldo. Freír en el aceite los ajos y las ñoras, sacarlos y freír ligeramente la cola cortada en rodajas y reservarlas.

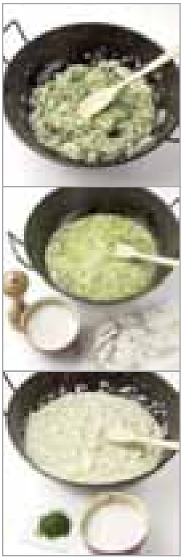
2 **Estofar la cebolla** picada y el pimiento cortado en tiras hasta que la cebolla esté transparente. Freír encima los tomates pelados y troceados y añadir el pimentón. Agregar el arroz y rehogarlo unos minutos.

3 **Triturar los ajos** y las ñoras con el caldo, hervirlo de nuevo y añadirlo al arroz. Cocer 10 minutos a fuego fuerte y 7 minutos más a fuego flojo. Pelar las tenazas y añadirla con la cola en los últimos minutos.



Risotto con cocochas

RACIONES	4
TIEMPO	1h.
CALORIAS	500



INGREDIENTES

- ✔4 tacitas moka de arroz
- ✔¼ Kg. de cocochas de bacalao salado o de frescas de merluza
- ✔2 dientes de ajo
- ✔1 cebolla
- ✔½ vaso de vino blanco seco
- ✔12 tacitas moka de caldo de pescado
- ✔6 cucharadas de aceite
- ✔3 cucharadas de perejil picado
- ✔sal
- ✔pimienta

1 Calentar el aceite y freír el ajo y la cebolla a poco fuego. Cuando tomen color, añadir dos cucharadas de perejil y, antes de que se oscurezca, rehogar el arroz.

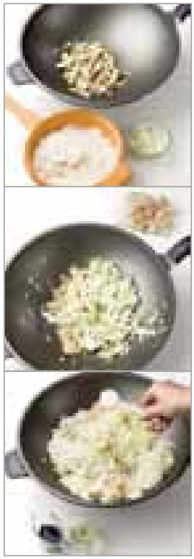
2 Regar con el vino, dar unos hervores e incorporar el caldo hirviendo poco a poco no añadiendo más hasta que no se absorba el anterior. Cuando lleve unos 10 min. salpimentar las cocochas, y añadirlas, moviendo sin parar, pero con cuidado de que no se deshagan.

3 Añadir el resto del perejil, comprobar y rectificar el punto de sazón, cocer 10 min. más, moviendo siempre y a los 20 min. de haber empezado la cocción del arroz, comprobar de nuevo el punto de sal y el del grano de arroz, servir recién hecho. Debe quedar cremoso como un *risotto* a lo que ayudan las cocochas.



Arroz en wok

RACIONES	4
TIEMPO	45min.
CALORIAS	670



INGREDIENTES

- ✔4 tacitas moka de arroz
- ✔2 pechugas de pollo cortadas en tiras finas
- ✔150 gr. de cebolleta
- ✔1 cebolla
- ✔3 dientes de ajo
- ✔150 gr. de col china
- ✔1 guindilla o chile fresco
- ✔150 gr. de gambas peladas
- ✔1 vaso de vino de aceite
- ✔1 cucharadita de sal
- ✔1 cucharadita de azúcar
- ✔2 cucharadas de salsa de soja
- ✔4 cucharadas de caldo de pollo

1 Cocer el arroz 15 minutos en agua hirviendo con sal, escurrirlo y reservarlo. Freír las tiras de pollo en el aceite caliente en el wok y, en cuanto se doren, añadir la cebolleta, la cebolla y el ajo picados.

2 Cortar la col en juliana, lavarla, escurrirla y freírla encima de la cebolla y ajo, añadir unas rodajas de chile, más o menos, al gusto. Por último dar encima unas vueltas a los cuerpos de las gambas.

3 Añadir el caldo, sazonar con la salsa de soja, añadir el azúcar, mover sobre el fuego y dar unos hervores cuidando de que no se pase el arroz. Servir inmediatamente acompañado de más salsa de soja.

FASCÍCULO 29 y último
SEMANA, Nº 3.478

Escuela de cocina

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España:
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía, y su equipo.

SEMANA

GUARNICIONES



Combinaciones perfectas

A los distintos elementos que se sirven como acompañamiento de una pieza de ave, carne o pescado, ya sea rodeándola o servidos en recipiente aparte se les llama guarniciones.

Deben estar en buena armonía con el ingrediente principal sin hacerle perder protagonismo.
Una guarnición puede ser tan sencilla como un ramillete de hierbas en un extremo de la fuente, o dos medios tomates para realzar el color.

Pero una auténtica guarnición consiste en distintos ingredientes cocidos y rehogados o fritos, que animan al protagonista y redondean la preparación.

Escuela de cocina GUARNICIONES

A cada plato, un acompañamiento

Para combinar con las carnes

Patatas rellenas
Cortarles 1/3 de la parte superior. Asarlas en horno o m.o., vaciar la pulpa, mezclarla con queso rallado y mantequilla, rellenar,, pintar de mantequilla y queso y gratinar.

Patatas soufflé
Cortar patatas en ruedas y freírlas una a una en mucho aceite caliente. Al subir, sacarlas y sumergirlas en otra sartén con aceite muy caliente para que se inflen.

Coles de Bruselas
Limpiar y cocer las coles y rehogarlas con mantequilla, sal y una pizca de azúcar. Acompañan bien al roast beef y a la ternera asada.

Tomates cereza
Cortarles un trocito del lado opuesto al pedúnculo, vaciarlos y rellenarlos de roquefort o queso de cabra. Ideales para asados de carnes rojas.



Aros de cebolla
Lavarlos después de cortarlos en rodajas, escurrirlos, rebozarlos en harina y huevo y freírlos. Van muy bien con las hamburguesas y carnes a la parrilla.

Los que mejor casan con aves y carnes

Manzanas rellenas
Sacar el corazón y rellenar con queso rallado y huevo batido con sal, pimienta y comino machacado. Asar en el horno. Para aves, magret de pato, carnes a la parrilla.

Patatas doradas
Cubrirlas de aceite frío y dejar que se cuezan a fuego lento. Cuando estén tiernas, subir el fuego para que se doren. Se pueden hacer en el horno. Para carnes y aves asadas.

Membrillos asados
Pelados y sin corazón, enteros o troceados, se asan en el horno, junto con el ave, como si fueran manzanas. Para aves asadas y carne de cerdo.

Adecuados para servir con pescados

Champiñones salteados
Cortar el pie terroso, lavar los champiñones y hacer muescas en la cabeza. Saltearlos despacio en aceite con ajo picado frito o a la plancha.



Barquitas de calabacín
Cortarlos en trozos regulares, cocerlos al dente. Cortar una lon-cha sin llegar al final, doblarla en forma de vela de barco y rellenar el interior de huevas de trucha o salmón. Para pescados fritos o cocidos.

Col china
Enrollar las hojas de col y cortarlas en tiras. Colocar en un colador, sumergirlas 3 min. en aceite caliente y escurrirlas. Para pescados fritos y cocidos.

Brécol y coliflor
Cocer al dente en ramitos, sazonar con sal, pimienta y nuez, regar con nata líquida o mantequilla y queso y gratinar en el horno. Para pescados hervidos.

Alcachofas fritas
Limpiar las alcachofas y cortar el corazón crudo en rebanadas finas. Freírlas en aceite caliente. Apropiadas para pescados.

Bolitas de espinacas
Cocer espinacas, escurrirlas y formar bolas. Rebozarlas en harina y huevo y freír. Para pescados fritos.

Acelgas fritas
Escoger hojas pequeñas y freírlas en aceite no muy caliente. Escurrir sobre papel de cocina. Para pescados cocidos.

Verduras al vapor
Tornear zanahorias y nabos, pelar patatas o bolitas de patata y cocer al vapor. Espolvorear de eneldo, estragón o perejil. Pescados hervidos.

Huevos rellenos
Cortar a la mitad huevos cocidos, sacar las yemas y mezclar con mayonesa. Llenarlos y cubrir de huevas de mújol. Pescados cocidos.

Ideales con platos de carne, pescado y huevos

Tomates provenzal
Cortar a la mitad tomates canarios, sazonarlos y cubrirlos de una mezcla de pan rallado, perejil, ajo picado y hierbas de Provenza, regar con aceite y gratinar. Carnes y pescados al horno.

Asadillo de pimientos
Asar pimientos rojos con un tomate y un diente de ajo. Cortarlos a tiras y machacar el tomate sin piel ni pepitas con el diente de ajo, sal y aceite. Aliñar los pimientos con su jugo y esta salsa. Carne, pescado y huevos.

Pimientos del piquillo salteados
Freír ajos fileteados y fuera del fuego añadir los pimientos enteros, con jugo de la lata. Mover en va y ven sobre el fuego hasta que se forme un pli pil. Carne, pescado y huevos.

Pimientos fritos
Cortar pimientos verdes de los finos en tiras y freírlos tapados y a poco fuego hasta que se ablanden. Sazonar con sal. Para carne, pescado y huevos.

Pimientos de Guernica o de Padrón
Freírlos despacio, sazonarlos después. También se pueden hacer pimientos verdes finos y tiernos de verano. Para carne, pescado y huevos.



Flores de patata
Pelar patatas redondas, lavarlas y seguir cortando la pulpa como si fuera la piel. Enrollarlas, sujetarlas con un palillo y freírlas en aceite no demasiado caliente o pintarlas de aceite o mantequilla para hacer en el m.o. Para carne, pescado y huevos.

Patatas en pelotón
Fritas como para tortilla, con o sin cebolla. Se les puede añadir tiras de pimientos finos fritos con la cebolla y las patatas. Para carne, pescado y huevos.

Espárragos a la plancha
Cortar la parte tierna de espárragos trigueros o finos de jardín y hacerlos a la plancha. Sazonarlos después. Para carne, pescado y huevos.

Adornos



Alquejenjes
Son unos frutos como uvas grandes y anaranjadas, que van envueltas en unas hojas con aspecto de pergamino fino, en forma de farolito. Se abren las hojas como una flor y se pueden comer tal cual.

Rizos de limón y de naranja
Para dar un toque de color a un plato de pescado blanco, van muy bien los rizos de limón y naranja. Se cortan rodajas finas y luego se les da un corte horizontal, sin llegar al centro, y se tuercen los extremos.





Bonsáis
Cortar una loncha fina de calabacín, unir los extremos con un palillo para formar un tubo, rellenarlo de puré de patata y pinchar dentro cebollino, una ramita de brécol, y otra de lollo rosso y de coliflor.



Para carne asada

Van muy bien con ternera asada como este redondo que se ha dorado en 8 cucharadas de aceite en la olla rápida, con unos cascos de cebolla y 1 diente de ajo. Añadir 1 vaso de vino, otro de caldo y dejar 15 minutos a la presión máxima.







Guisantes a la francesa:
Poner ½ cm. de agua, 250 gr. de guisantes , 1 cogollo de lechuga en juliana, ½ cebolla picada, 1 zanahoria en cuadraditos, 1 cucharada de mantequilla, 1 de azúcar, una pizca de tomillo, sal, unas hojas de menta y la punta de una de laurel. Tapar y cocer lentamente y sin evaporación. Especial para asados.

Cebollitas glaseadas:
Escaldar ¼ Kg. de cebollitas francesas 1 min. en agua hirviendo, pelarlas y ponerlas con 1 cucharada de mantequilla, 1 de azúcar, 1 de vinagre y una pizca de sal. Cubrirlas de agua y dejarlas cocer a fuego lento hasta que se forme algo de caramelo que las dore. Especial para asados.

Zanahorias glaseadas:
Raspar ¼ Kg. de zanahorias, hacer estrías en la superficie y ponerlas en un cazo con 1 cucharada de azúcar, 1 de mantequilla, 1 de vinagre y una pizca de sal. Cubrirlas de agua y dejarlas cocer a fuego lento, hasta que estén tiernas y hasta que se forme algo de caramelo que las dore. Especial para asados.



Con carne de cerdo

Ideal para acompañar los solomillos de cerdo salpimentados y dorados a fuego vivo por todos lados, que se les añade 1 vasito de caldo a la sartén y cuando empiece a hervir se tapan y se dejan reposar unos 10 minutos.







Berenjenas rebozadas:
Lavar 1 berenjena, cortarla con piel en rodajas y ponerlas ½ hora a remojo de agua con sal. Escurrirla y rebozarla en harina y huevo. Freírla en aceite caliente. Si se quieren más crujientes, rebozarlas en mitad almendra molida, mitad pan rallado. Para chuletas y filetes.

Patatas fáciles:
Elegir patatas pequeñas, cocerlas con piel, pelarlas y colocarlas en un recipiente de horno. Cubrirlas con el contenido de un sobre de sopa de cebolla, rociarlas abundantemente con aceite e introducirlas en el horno 15 minutos o hasta que se empiecen a dorar.

Cebolla confitada:
Cortar 1 cebolla en aros finos, ponerla con 1 cucharada de azúcar, 1 de aceite y otra de mostaza y hacerla tapada hasta que se caramelice. Si se quiere se puede hacer tapada en el m.o. en 15 min. en un recipiente especial. Con azúcar moreno salen más oscuras.



Para las aves

El pollo, el pato, el capón y los asados de ave van bien con las patatas gratinadas (que es el famoso gratin dauphinois), los fritos de manzana y las patatas doradas que se pueden hacer en el horno, aprovechando que está encendido por otro motivo, o a fuego flojo sobre la placa.







Patatas gratinadas:
Pelar y cortar ½ Kg. de patatas rojas. Poner capas espolvoreadas con ½ cebolla y 1 diente de ajo picados, sal y un polvillo de Maizena. Terminar con patatas y cubrir con ¼ l. de leche y ¼ l. de nata, tapar y hacer en el horno 1 hora. Destapar, espolvorear de queso y unas bolitas de mantequilla y gratinar a fuego flojo, 45 minutos.

Fritos de manzana:
Pelar y quitar los corazones a 4 manzanas reineta, cortarlas en rodajas y dejarlas macerar cubiertas con 1 copa de brandy. Sacarlas, escurrirlas y rebozarlas en harina y 2 huevos batidos. Freírlas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas y escurrirlas sobre papel de cocina.

Patatas doradas:
Elegir patatitas redondas nuevas, pelarlas, colocarlas en una sartén, cubrirlas de aceite frío y meterlas en el horno al tiempo que un asado que se haga a unos 175º C para dejar que se cuezan a fuego lento. Cuando estén tiernas, ponerlas sobre el fuego fuerte para que se doren. También se pueden hacer a fuego flojo.



Con los pescados

Cocido, al horno o frito, todas las preparaciones de pescado combinan con estas guarniciones que, incluso, se pueden poner juntas, ya que aportan distintas texturas: crujiente de las verduras, suave de las patatas y dulce de los tomates.







Verduras fritas:
Freír hojas acelga y espinaca, albahaca y ramitas de perejil.
Virutas de zanahoria: Cortarlas con el utensilio de pelar patatas y freírlas en aceite caliente. La misma idea con nabos.
Espárragos fritos: Cortar la parte tierna de espárragos trigueros y freírlos. Escurrirlos sobre papel.

Patatas duquesa:
Cocer ½ Kg. de patatas peladas 20 min., escurrirlas y colocarlas en la cacerola cerca del calor para que se sequen. Pasarlas por el pasapurés en caliente y trabajarlas con 2 cucharadas de mantequilla. Añadir 1-2 yemas de huevo, formar bolas , rebozarlas en huevo y pan rallado y freírlas hasta que se doren.

Tomates confitados:
Abrir una lata de tomates pera al natural, y escurrir el exceso de líquido. Ponerlos en un cazo y añadir 1 cucharada de azúcar, 1 de aceite y un poco de romero por cada tomate, acercar el cazo al fuego y dejarlos cocer despacio hasta que se consuma el jugo y se caramelicen.

ÍNDICE